sale&pepe

SALEPEPE.IT
MAGGIO 2020 - € 3,90



Colazione
Chi ben comincia... storie, ricette e tradizione

Un buon pollo
Goloso, croccante e profumato, promette mille varianti

Piselli
Eclettici interpreti di primavera

Creme
Dolci voluttà al cucchiaio

POLLO ALL'EOLIANA
pag. 22

IN EDICOLA IL 23 APRILE 2020

Poste italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1, comma 1, DCB Verona - Anno 33 - Mensile - PT(Cont) € 7,50 - Lux, Belgio, Francia, MC, Côte d'Azur € 8,00 - Svizzera CHF 9,00 - Svizzera C.T. CHF 8,50 - Germania € 10,00 - USA $ 15,00

Stile Italia Edizioni

Da sinistra: un'immagine dal nostro Living di primavera (pag. 10); mousse al cioccolato con composta di frutti di bosco (pag. 90); polpette di piselli agli aromi in salsa di pistacchi (pag. 36).







Sommario *maggio*

7 Storie di cucina
Fatto in famiglia
Abbiamo lavorato ognuno nella propria casa, ma con l'obiettivo di stare insieme

10 Living
Il risveglio della natura
Declinati in diverse ricette, ortaggi e aromi compongono un menu sfizioso

18 Ricette gourmet
Scaccia ragusana
Da antica ricetta a moderno street food per irresistibili merende salate

22 Passioni
Pollo o coniglio?
Rosolati nel tegame o infornati, sono arrosti magri e molto saporiti

32 Semplici piaceri
Piselli, verdi delizie
Capaci di mille sorprendenti vite in lasagne, zuppe, plum cake...

40 Tema del mese
Prima colazione
Per partire con energia e gustare le bontà fatte in casa fin dalla mattina

54 Enoteca
Greco di Tufo
Ideale con pesce, frutti di mare, crostacei e anche con le carni bianche

60 Bontà di stagione
Pasta e zucchine
Regalano una polpa gentile e fiori delicati a tanti primi piatti profumati

72 Tendenze
Hummus
Varianti della famosa salsa di ceci per offrire aperitivi freschi e sani

80 Ispirazioni
Erbe spontanee
Tenere e fresche portano in tavola il gusto magico della primavera

84 Dolce vita
Voluttuosa crema
Affondare il cucchiaio tra morbide mousse, panna montata e meringhe

94 Tappe del gusto
La regione dei caprini
Sui monti lombardi nascono formaggi di capra per intenditori

102 Tecniche
Salse inglesi
Decise, agrodolci, esotiche guarniscono le carni della cucina british

RUBRICHE

59 Food style lovers
Orecchiette con cime
Novità e tendenze su Instagram

68 Utile e dilettevole
Wok
Storie di oggetti in cucina

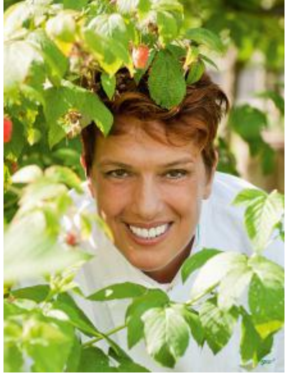
79 Se il cibo cambia la terra
Bilancio green
Buone azioni per vivere meglio

92 Pianeta extravergine
La scorta in dispensa
Da provare e valorizzare

100 Made in Italy
Mela Kanzi
Conoscere e gustare le eccellenze

indice delle ricette

MAGGIO 2020







HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO

MARIANGELA SUSIGAN
CHEF STELLATO E PATRON DEL RISTORANTE "GARDENIA" DI CALUSO (TORINO), VALORIZZA E REINTERPRETA LA CUCINA DEL TERRITORIO. DEDICA PARTICOLARE ATTENZIONE AI PRODOTTI DELL'ORTO E DEL TERRITORIO SELVATICO E ALLA CULTURA DELLE ERBE SPONTANEE. A PAGINA 82.

ZHANG GUOQING
GUIDA DEL RISTORANTE DI ALTA CUCINA CINESE "BOIN WEI" A MILANO, PROPONE SPECIALITÀ REGIONALI INTROVABILI ALTROVE. È UN MAESTRO NELL'UTILIZZO DEL WOK, DI CUI CI SPIEGA I SEGRETI, DALL'ACQUISTO ALLA PULIZIA. IN UN'INTERVISTA A PAGINA 70.

CARLA LERTOLA
MEDICO DIETOLOGO SPECIALISTA IN SCIENZE DELL'ALIMENTAZIONE, È PRESIDENTE DI *ROBIN FOOD ONLUS*, CHE FORNISCE CIBO NUTRIZIONALMENTE ADEGUATO A CHI NON PUÒ ALIMENTARSI IN MANIERA CORRETTA PERCHÉ IN CONDIZIONI DI DIFFICOLTÀ. A PAGINA 48 CI RACCONTA QUALI CIBI PRIVILEGIARE PER LA PRIMA COLAZIONE.

Antipasti, focacce e torte salate

Bocconcini di carciofi e piselli 16
Croissant e mini strudel salati 47
Frittata di tarassaco e pancetta 82
Gazpacho delicato di pomodori gialli 16
Hummus di ceci ai peperoni rossi 76
Hummus di cicerchie con cipolle caramellate 73
Hummus di fagioli e melanzane arrostite 76
Hummus di fave con aglio arrostito e cavolo riccio 74
Millefoglie di cialde di polenta con tometta di capra 98
Panna cotta con piselli marmorizzata 39
Pepeperoni farciti alla quinoa 16
Plum cake ai piselli 39
Polpette di papavero 83
Scaccia ragusana 20
Spirale alle erbe 16
Tartellette al grano saraceno farcite con robiola di capra 98
Toast con spinacini, uova e bacon 48
Torta di farro in verde 81

Primi

Casarecce di farro con zucchine, menta e stracciatella 66
Cavatelli con fiori di zucchina e pomodorini 66
Gnocchi di ricotta e borragine 81
Gnocchi alle ortiche con salsa al caprino 98
Lasagne con piselli, taleggio e salame 39
Lasagne con zucchine e gorgonzola 63
Maccheroncini di Campofilone all'ortolana 66
Spaghettini con zucchine e pesto di erbe 64
Tagliatelle al forno con fiori di zucchina ripieni 66
Tagliatelle di grano saraceno con frutti di mare e zucchine 58
Vongole con crema di zucchine 57
Zuppa di piselli con i baccelli 39

Secondi

Carré di maiale con salsa Gravy 104
Coniglio a sicchittu 28
Coniglio al limone 28
Coniglio alla livornese 29
Hamburger di pollo con salsa Coronation 104
Petti d'anatra con salsa Cumberland 104
Piselli con verdure primaverili e uova di quaglia 35
Pollo all'aceto 28
Pollo all'eoliana 28
Pollo ripieno 8
Pollo ripieno di erbe e caprino 29
Polpette di piselli agli aromi in crosta di pistacchi 36
Spezzatino alle mandorle e zafferano 17
Spezzatino di scamone alle erbe 69
Spinacino alla ricotta con zabaione al limone 56

Salse

Salsa Gravy 103
Salsa Coronation chicken 103
Salsa Cumberland 103

Bevande e Dessert

Acque profumate alle erbe 75
Bavarese al cioccolato con mousse ai lamponi 88
Biscotti ai fichi secchi 47
Brioche Parisienne 52
Coppa di bignè alla crema pasticcera con caramello all'arancia 87
Coppe meringate ai fiori d'arancio 90
Crema cotta alle amarene, con ganache al cioccolato e panna 90
Drink al latte e cioccolato 48
Frullato di lamponi e avena 48
Granola di semi e frutta secca 46
Kranz ai canditi, cioccolato e noci 47
Millefoglie di primosale e mele 101
Mousse al cioccolato con composta di frutti di bosco 90
Mousse di cioccolato all'olio 93
Pain au chocolat 52
Smoothie in verde 48
Torta ai pistacchi con glassa al burro 17


Autentico
COME LE ANTICHE TRADIZIONI
Da secoli i Formaggi dalla Svizzera sono prodotti con la stessa cura artigianale, rispettando regole antiche. Gli ingredienti sono semplici e genuini, con lunghi tempi di maturazione e rigorosi controlli di qualità.
#AutenticoCome
SCHWEIZ SUISSE SVIZZERA SWITZERLAND
Svizzera. Naturalmente.
Formaggi dalla Svizzera.
www.formaggisvizzeri.it


SÜDTIROL
Da noi
in Val Venosta
le mele non hanno mai la luna storta.
Vengono coltivate dove c'è sempre il sole.
VAL VENOSTA
Mela Alto Adige
IGP
Le nostre mele devono la loro bontà al microclima perfetto della Val Venosta
e il risultato è sempre straordinario: più di 300 giorni di sole, pochissima pioggia
ed escursioni termiche per conservare il gusto della montagna fin dal primo morso.
vip.coop
VAL VENOSTA
Südtirol
Il Paradiso delle Mele



Fatto in famiglia

UN NUMERO SPECIALE PREPARATO DA CASA TRA RICORDI, EMOZIONI E NUOVE TECNOLOGIE: PER STARE SEMPRE INSIEME, COMUNQUE

di Laura Maragliano, ritratto di Gianmarco Folcolini, foto del piatto di Francesca Moscheni; in cucina Claudia Compagni

Nel corso degli anni ho visto diverse volte il film di Ettore Scola *La famiglia* che mi è sempre piaciuto per due motivi: lo scorrere del tempo che, attraverso i personaggi, racconta i cambiamenti sociali in 80 anni di storia italiana e l'appartamento dove la narrazione si svolge, immutabile e pronto sempre ad accogliere chi arriva cresciuto, cambiato, invecchiato o ad ascoltare nel chiuso nelle stanze confessioni, segreti e verità.

Casa e famiglia: due sostantivi più che mai attuali in questi giorni di doverosa "clausura", tanto che a me non sono mancati i flashback. Non ricordo di essere stata così a lungo a casa con i miei figli, oggi grandi e, nonostante inevitabili piccole tensioni, mi ha fatto piacere sentirli parlare, discutere, scherzare e anche giocare, come se il tempo si fosse fermato. Ho apprezzato la calma riflessiva di Lorenzo e le sue discussioni sospese tra politica e storia, così come l'entusiasmo per la vita di Oliviero, manifestato anche con la ricerca e l'assaggio di buon cibo e buon vino.

Ho apprezzato le piccole cose e il mio ciliegio in fiore che in tempi normali non avrei neppure sfiorato con lo sguardo. Ho considerato il valore di avere un lavoro che posso svolgere a distanza. Ogni mattina, la famiglia si allarga ed entra la mia redazione, attraverso una chat dove cominciare con un buongiorno, poi mail, telefono, skype, zoom e tutti i sistemi che consentono di vedersi e quelli con cui impaginare e mandare in stampa. In questo modo, diverso dal solito, è nato il numero di maggio. Diverso anche nei contenuti, perché le circostanze non ci hanno consentito di girare l'Italia per itinerari enogastronomici, di ospitare chef e personaggi e soprattutto di far lavorare fotografi, stylist e home economist. Ma abbiamo aperto la nostra dispensa virtuale e, come in famiglia, abbiamo cercato di fare del nostro meglio con ciò che avevamo: un mix di servizi nuovi prodotti per tempo e altri frutto del nostro bell'archivio. Per condividere, come sempre, il piacere della tavola con l'ampia famiglia dei nostri lettori.

Per la mia storia d'apertura, nella stanza della memoria qualcosa è affiorato: un piatto assaggiato a pochi chilometri da Vasto, nella piccola e bella azienda vinicola dei fratelli Altieri. Di fronte a un bicchiere di Cerasuolo d'Abruzzo ho fatto la conoscenza del "pullastr arpijne", ossia il pollo ripieno al sugo. Un piatto di casa, di famiglia, frutto della tradizione contadina che, a Vasto, mi hanno raccontato, è tipico preparare per Ferragosto. Il protagonista è un pollo ruspante farcito con uova, formaggio, mollica, mandorle e le sue interiora pronto a cuocere a lungo immerso nella salsa di pomodoro. L'intingolo gustoso che ne deriva serve per condire dei meravigliosi "maccherune" fatti a mano.

La ricetta si trova anche a Chieti, da dove forse proviene. In questa città l'associazione "Donne in Campo-Cia" in collaborazione con il professor Francesco Stoppa, studioso di tradizioni popolari, l'ha racchiusa con altre 129 della provincia chietina nel volume *Il cuore della rondinella*. Saggezza contadina per un pollo a doppio uso, preparato la domenica o per le feste, quando non si andava nei campi e c'era più tempo per cucinare. Ma soprattutto per stare in casa. Con la famiglia.

storie di cucina
RACCONTATE DAL DIRETTORE





POLLO RIPIENO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 3 ORE

1 pollo (possibilmente ruspante) di circa 1,2 kg con le interiora – 3-4 litri di passata di pomodoro (a seconda delle dimensioni del pollo) – 200 g di mollica di pane – 3 uova – 100 g di pecorino romano – 1 peperone – una manciata di spellate – 2 spicchi d'aglio – 1 foglia d'alloro – un mazzetto prezzemolo – olio extravergine d'oliva – sale

1 Prelevate le interiora, pulitele privandole di grasso e filamenti e sciacquatele (lo stomaco, in particolare, va aperto e lavato bene). Tagliatele a pezzettini, fateli soffriggere con un po' d'olio e, poco prima di spegnere il fuoco, unite 1 spicchio d'aglio sbucciato e tritato; salate e lasciate insaporire per qualche istante.
2 Tritate le mandorle e il prezzemolo ben lavato e mecolateli con la mollica sbriciolata, le uova sbattute, le interiora e il grana; impastate bene il tutto e salate se necessario. Lavate il pollo dentro e fuori, asciugatelo con carta da cucina, salatelo internamente, riempitelo con il ripieno; quindi cucite l'apertura con ago e filo da cucina.
3 Pulite il peperone, lavatelo e tagliatelo a pezzetti. Scaldate 4 cucchiai di olio con l'aglio rimasto, in camicia, e rosolatevi il pollo prima sul petto e poi sulla schiena. Una volta dorato, togliete il pollo (senza eliminare l'aglio) e tenetelo da parte, su un vassoio. Unite nella pentola il peperone e l'alloro, poi versatevi la passata e regolate di sale. Quando inizia a bollire aggiungete il pollo, abbassate la fiamma e cuocete coperto per 2 ore abbondanti (il tempo dipende da dimensione e consistenza del pollo). Servite il pollo tagliato a pezzi con il ripieno e un po' di salsa.



E con il sugo si condisce la pasta
Questo goloso pollo ripieno cuoce in abbondante sugo di pomodoro. Al momento di servirlo vedrete che, non a caso, avanzerà una buona dose di salsa: un espediente contadino per ottenere in un colpo solo anche il sugo per condire la pasta (e che sugo!). A fine cottura, mentre il pollo riposa nel condimento e si insaporisce, lessate delle tagliatelle all'uovo (320 g se secche, 400 g se fresche) e il gioco è fatto.


Latte Fieno Alto Adige
La novità è nella tradizione
Qualità
SÜDTIROL
Le nostre mucche hanno qualcosa di speciale:
il fieno che mangiano ogni giorno.
lattefienoaltoadige.it
100% Latte Alto Adige
Brimi
Mozzarella Fior di Latte
di Latte Fieno aus Heumilch
Caciottina Montanara - Innichner Butterkäse
YOGURT extra cremoso
FRUTTI DI BOSCO
ALPEN JOGHURT
Bianco / Natur
mila
INTERO
LATTE FIENO
DELL'ALTO ADIGE
BUONO PER TRADIZIONE
DURA PIÙ GIORNI



n

il risveglio della
atura

DECLINATI IN TANTE SOLUZIONI INSOLITE E SFIZIOSE, ORTAGGI ED ERBE AROMATICHE SONO PROTAGONISTI DI UN RIGENERANTE MENU DI PRIMAVERA

testo di Cristiana Cassé, ricette e foto Archivio Sale&Pepe, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi. Ha collaborato Alessandra Avallone









GAZPACHO DELICATO
DI POMODORI
GIALLI

pag. 16





BOCCONCINI
DI CARCIOFI E PISELLI

pag. 16

Cambia la luce, la temperatura si fa dolce. La primavera è un'ispirazione gentile che fa virare l'animo verso desideri nuovi. Si spegne la disposizione verso il confort food, gli occhi voglio i colori, il palato cerca freschezza. Anche la gerarchia delle portate si modifica: trionfano antipasti e stuzzichini, spesso da gustare in ordine sparso, e si riducono le maine course. Ne è un esempio questo menu, che apre con una teoria di sfizi ad alto tenore green. I boccocini, che hanno l'aspetto delle classiche polpette, sono in realtà un trito di carciofi e piselli lessati e poi saltati in padella. A tenerli insieme poco pane grattugiato, a profumarli le erbe aromatiche. Interessante, la panatura dove, per far aderire il pangrattato, non si utilizza l'uovo, ma una pastella leggera di acqua e farina. Per accompagnare, una versione semplificata dello tzatziki: yogurt condito con olio, sale, cipollotto tritato e poco limone. Il risultato è gustoso e leggero, con un gioco di consistenze in voluto contrasto.

A seguire, ecco un insolito gazpacho, dove i pomodorini gialli, felice scoperta del mercato ortofrutticolo, la fanno da padroni. Sono frullati con un po' di peperone, a sua volta giallo, cipollotti e pane bagnato nell'aceto di mele (più delicato del tradizionale, ma va bene anche quello bianco

PEPERONI FARCITI
ALLA QUINOA
pag.16





riducendo la dose a 3 cucchiai). Per guarnire, basilico e qualche anello di cipolla di Tropea. Un gazpacho color del sole che si accosta bene a qualche tocchetto di formaggio fresco come il primo sale, ma anche più saporito (feta, quartirolo, tome aromatizzate con le spezie).

Ora, a fornire i dovuti carboidrati, dalla cucina non esce la pastasciutta, ma i peperoni al forno ripieni di quinoa (può essere sostituita a piacere con una uguale dose di cuscus). Viene mescolata con un sugo di pomodoro e una julienne di ortaggi saltati in padella. L'insieme di sapori, uniti a quello dei peperoni, è magico: sembra quasi di sentire odor di curry, che invece non c'è. Un equilibrio gustativo geniale, ottenuto con gli ingredienti più semplici del mondo. *segue >*

MENU

Bocconcini di carciofi e piselli
PER UNA PANATURA PIÙ CROCCANTE, AL POSTO DEL PANGRATTATO GRATTUGIATE IL PANE SECCO CON LA GRATTUGIA A FORI GROSSI E SALTATE LE BRICIOLE IN PADELLA.

Gazpacho delicato di pomodori gialli
TENETE LE VERDURE GIÀ TAGLIATE IN FRIGO E FRULLATELE SOLO ALL'ULTIMO MOMENTO PER EVITARE CHE LA MISCELA SI SEPARI.

Peperoni farciti alla quinoa
SE LI CUCINATE IL GIORNO PRIMA SARANNO ANCORA PIÙ BUONI. RISCALDATELI IN FORNO PER 5-10 MINUTI.

Spirale alle erbe
TENETELA PRONTA IN FRIGO PROTETTA CON PELLICOLA. FATELA RINVENIRE IN FORNO GIÀ CALDO A 150° PER 10 MINUTI.

Spezzatino alle mandorle e zafferano
PUÒ ESSERE CUCINATO IL GIORNO PRIMA. ANDRÀ RISCALDATO A BAGNOMARIA PER NON INDURIRE LA CARNE.

Torta ai pistacchi con glassa al burro
SI PUÒ PREPARARE ANCHE 2 GIORNI PRIMA. CONSERVATELA IN FRIGO IN UN SACCHETTO DI PLASTICA BUCHERELLATO. COPRITELA CON LA GLASSA SOLO AL MOMENTO DI SERVIRE.



SPIRALE ALLE ERBE
pag.16





SPEZZATINO ALLE MANDORLE
E ZAFFERANO
pag.17



TORTA AI PISTACCHI
CON GLASSA AL BURRO

pag. 17





Farcita con verdure di stagione, la spirale è una torta salata che inneggia alla primavera. Ad ammorbidire il ripieno c'è la ricotta fresca e a renderlo ancor più gustoso il cacioricotta: tipico del sud Italia e preparato con latte misto, ha una stagionatura variabile da uno a tre mesi e un gusto piuttosto sapido (nel preparare la farcia bisogna tenerne conto). Il tutto è racchiuso in un guscio di pasta scrocchiarella, a forma di chiocciola, che offre un gradevolissimo contrasto di consistenze. La parte salata del menu si conclude con uno spezzatino di vitello di ispirazione fusion. Nel condimento ci sono le mandorle marinate in salsa di soia e aglio, un po' di brodo vegetale, poco amido di mais per legare e infine la spinta speziata dello zafferano e il profumo del timo.

L'effetto finale è quasi quello di una caramellatura dal gusto in parte orientale, in parte mediterraneo; una fusione, appunto, davvero vincente. Ma ecco l'atteso momento del dessert che, in coerenza con il pranzo, ha un'anima decisamente country: una torta sofficissima di farina integrale, uova, miele, yogurt e granella di pistacchi. Come è tipico dei dolci di campagna, è poco zuccherina, e proprio per questo viene arricchita da un'irresistibile glassa al burro, zucchero a velo, vaniglina e latte.

Pur avendo un aspetto semplice, si tratta di una proposta di un certo carattere, che potrebbe anche essere procrastinata a merenda per gustarla con ritrovato appetito. In questo caso, si può concludere il pranzo con qualcosa di fresco, come un frullato di frutti rossi condito con poco succo di limone e zucchero a velo e completato da una cucchiaiata di yogurt (vale la pena di servirlo in bicchieri trasparenti per non perderne l'aspetto cromatico). Un modo facile per trasformare la frutta in uno sfizioso dessert, così come nel resto del menu le verdure sono diventate antipasti e primi piatti.

segue >

BOCCONCINI DI CARCIOFI E PISELLI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 55 MINUTI
487 CAL/PORZIONE

400 g di fondi di carciofo (anche surgelati) – 250 g di piselli freschi sgranati – 100 g di pangrattato – 35 g di farina – 1 piccola cipolla – 1 spicchio d'aglio – 1 ciuffo di menta e 1 di prezzemolo – olio extravergine d'oliva – olio per friggere – sale
<u>per la salsa</u> 250 g di yogurt denso – 1/2 limone – 1 cipollotto medio – olio extravergine d'oliva – sale

1 Condite lo yogurt con il succo di limone, mescolate e lasciate riposare 5 minuti. Intanto tritate il cipollotto molto finemente. Poi aggiungetelo allo yogurt e condite con sale e 2 cucchiai di olio; mettete in frigo.
2 Per i bocconcini scottate i piselli in acqua bollente salata per 1-2 minuti, scolateli con un mestolo forato e, nella stessa acqua, lessate i carciofi per 25-30 minuti. Scolate anch'essi, tagliateli a spicchi e saltateli per 5 minuti con 2 cucchiai di extravergine, l'aglio e la cipolla sbucciati e tritati. Salate, unite i piselli e cuocete ancora per 2-3 minuti. Trasferite il tutto nel mixer e frullate per ottenere un composto grossolano ma compatto. Mescolatelo in una ciotola con 50 g di pangrattato e le erbe tritate. Lavorate con le mani per amalgamare gli ingredienti; regolate di sale.
3 Mescolate la farina con 1 dl d'acqua e fate riposare la pastella per 10-15 minuti. Formate tante polpettine schiacciate con il composto di carciofi e piselli, passatele nella pastella e quindi nel pangrattato rimasto. Friggetele in abbondante olio e scolatele su carta da cucina. Servitele tiepide con la salsa allo yogurt.







GAZPACHO DELICATO DI POMODORI GIALLI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 00 MINUTI
COTTURA NESSUNA
430 CAL/PORZIONE

600 g di pomodorini gialli – 150 g di formaggio primo sale – 6 fette di pane in cassetta – 1 peperone giallo – 2 cipollotti – 1 cipolla di Tropea – 1 ciuffo di basilico – 4 cucchiai di aceto di mele – sale

1 Lavate il peperone e i pomodorini, poi riducete il primo a pezzetti e tagliate i secondi a metà. Pulite i cipollotti e la cipolla e affettateli separatamente. Spezzettate il pane in cassetta, bagnatelo con l'aceto e strizzatelo per eliminare l'eventuale eccesso.
2 Mettete nel mixer tutti gli ingredienti preparati tranne la cipolla rossa e frullateli con un pizzico di sale finché il gazpacho sarà liscio e omogeneo.
3 Versatelo in 4 barattoli e completate con qualche anello di cipolla di Tropea e foglie di basilico. Accompagnate con il primo sale ridotto a dadini.

PEPERONI FARCITI ALLA QUINOA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA
COTTURA 45 MINUTI
385 CAL/PORZIONE

4 peperoni medi – 150 g di quinoa tricolore (o una uguale dose di cuscus) – 400 g di passata di pomodoro – 1 zucchina – 1 carota – 4 scalogni – 3 coste di sedano – 1 spicchio d'aglio – olio extravergine d'oliva – sale
<u>per gratinare</u> 80 g di caciotta a fettine – peperoncino secco sbriciolato

1 Versate la quinoa in un colino, sciacquatela sotto il getto dell'acqua fredda, poi trasferitela in una casseruola con 3 volte il suo volume in acqua fredda e un pizzico di sale. Cuocete per circa 15 minuti,finché l'acqua sarà stata completamente assorbita. Togliete dal fuoco e lasciate gonfiare la quinoa a recipiente coperto per 5 minuti. Se usate il cuscus, cuocetelo come indicato sulla confezione. Intanto, sbucciate l'aglio e rosolatelo in una padella con 2 cucchiai d'olio. Aggiungete la passata di pomodoro, salate, mescolate e lasciate addensare il sugo per 10 minuti; eliminate l'aglio.
2 Raschiate la carota, spuntate la zucchina, pulite il sedano e lavate tutto; sbucciate gli scalogni. Grattugiate tutte le verdure preparate con una grattugia a fori grossi. Fateli appassire in una padella con 2 cucchiai di olio, poi aggiungete la quinoa (o il cuscus) e proseguite la cottura per 3-4 minuti. Togliete dal fuoco e incorporate metà della salsa di pomodoro.
3 Lavate i peperoni, tagliateli a metà longitudinalmente e puliteli internamente. Disponeteli su una placca rivestita di carta da forno con la parte tagliata verso l'alto, conditeli con olio e sale e infornateli a 200° per 10 minuti. Sfornateli e riempiteli con il mix di quinoa e verdure. Distribuite sul ripieno la caciotta e una spolverizzata di peperoncino e fate gratinare in forno per 15 minuti. Servite i peperoni tiepidi con la salsa di pomodoro rimasta a parte.

SPIRALE ALLE ERBE

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 50 MINUTI
295 CAL/PORZIONE

<u>per la pasta</u> 250 g di farina o – 1 uovo – 1/2 cucchiaino di aceto di vino bianco – 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva – sale
<u>per il ripieno</u> 1 kg tra erbette e spinaci – 125 g di ricotta – 75 g di cacioricotta – 2 cucchiai di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 2 filetti di acciuga sott'olio – 2 spicchi di aglio – olio extravergine d'oliva – sale – pepe







1 Setacciate la farina in una ciotola e unite l'uovo, l'olio, l'aceto, 0,5 dl di acqua e una presa di sale. Lavorate l'impasto per 10 minuti finché sarà compatto e omogeneo. Avvolgetelo con pellicola alimentare e fatelo riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.
2 Intanto, preparate il ripieno. Pulite e lavate le verdure, tuffatele in acqua bollente salata, cuocetele per 15 minuti, sgocciolatele e lasciatele raffreddare. Strizzatele bene, tritatele grossolanamente e ripassatele in padella con olio, l'aglio sbucciato e le acciughe tritate. Mescolatele in una ciotola con la ricotta, il parmigiano e il cacioricotta tagliato a dadini. Regolate di sale, se necessario.
3 Stendete la pasta in una sfoglia rettangolare molto sottile di 40x25 cm circa e distribuitevi sopra il ripieno lasciando liberi i bordi. Arrotolatela, sigillate le estremità premendole tra le dita e poi disponete il rotolo a chiocciola. Ungete la superficie della spirale con un po' di olio e cuocete in forno a 200° per 25-30 minuti. Servite caldo o freddo, a piacere.

SPEZZATINO ALLE MANDORLE E ZAFFERANO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
335 CAL/PORZIONE

700 g di spezzatino di vitello – 2 cipollotti – 100 g di mandorle pelate – 75 ml di salsa di soia – 1 spicchio d'aglio – 1 mazzetto di timo – 1 bustina di zafferano – 1/2 cucchiaio di amido di mais – 200 ml di brodo – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Sbucciate l'aglio, schiacciatelo con l'apposito attrezzino e mettetelo in una ciotolina con le mandorle, la salsa di soia e poca acqua (sufficiente a coprire il tutto a filo). Lasciate riposare per mezz'ora.
2 Intanto eliminate le radici e la parte più verde dei cipollotti, affettateli e rosolateli dolcemente in un largo tegame con un filo d'olio. Aggiungete la carne e proseguite la cottura a fuoco vivo finché sarà leggermente dorata.
Salate, unite l'amido di mais, mescolate bene e bagnate con un paio di mestolini di brodo in cui avrete sciolto lo zafferano. Proseguite la cottura a fiamma bassa per 10-15 minuti, unendo il resto del brodo poco per volta.
3 Unite le mandorle tagliate a metà con 2 cucchiai della loro marinata e fate insaporire 3-4 minuti. Profumate con foglie di timo, pepate e servite.

TORTA AI PISTACCHI CON GLASSA AL BURRO

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 35
407 CAL/PORZIONE

180 g di farina di frumento integrale – 3 uova – 120 g di granella di pistacchi – 0,6 dl di yogurt – 85 g di miele – 2 cucchiai di scorza grattugiata di limone non trattato – 2 cucchiai di zucchero – 1 cucchiaino di lievito per dolci – 1,1 dl di olio extravergine d'oliva – burro per la teglia – sale
per la glassa 125 g di burro morbido – 150 g di zucchero a velo – 1 bustina di vaniglina – 1 cucchiaio di latte – 2 cucchiai di granella di pistacchi

1 Sgusciate le uova facendo cadere i tuorli in una ciotola e gli albumi in un recipiente cilindrico. Con una frusta, emulsionate i tuorli, l'olio, il miele, lo zucchero e lo yogurt.
2 Frullate 100 g di granella di pistacchi fino a ridurla polvere e mescolatela nell'impastatrice con la farina, la scorza di limone, il lievito e il sale. Aggiungete lentamente la miscela di tuorli lavorando con la pala a foglia, a velocità media, finché l'impasto sarà omogeneo.
Con la frusta elettrica montate gli albumi a neve e aggiungeteli pochi per volta all'impasto lavorando con una spatola.
3 Imburrate una tortiera a bordi alti di 18 cm di diametro spolverizzate il bordo con la granella di pistacchi rimasta e versatevi l'impasto. Cuocete la torta in forno a 180° per 35 minuti. Sfornatela e lasciatela raffreddare su una gratella da pasticceria.
4 Preparate la glassa. Lavorate il burro con le fruste elettriche per 5 minuti finché risulterà bianco e ben montato, poi incorporate lo zucchero a velo setacciato, poco alla volta, continuando a montare.
Infine, aggiungete la vaniglina e il latte e montate ancora per 1 minuto. Con una spatola, distribuite la glassa sulla torta fredda in uno strato spesso. Cospargete con la granella di pistacchi e servite.

BERE GIUSTO

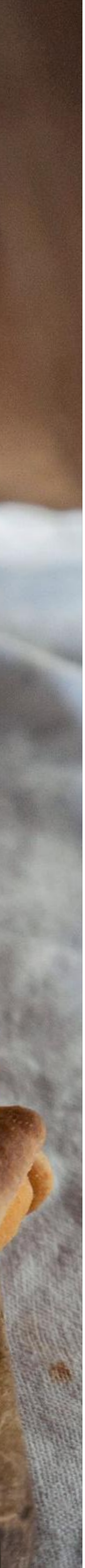
Un rosato del Salento a base di Negramaro è la soluzione più duttile per la prima parte di questo menu primaverile, dove è richiesta morbidezza, per affrontare l'astringenza dei carciofi, solo in parte attenuata da pangrattato e piselli, e dedicarsi alla freschezza del gazpacho di pomodorini gialli. Dai peperoni farciti con la quinoa fino allo spezzatino, passando per la rocciata, possiamo servire un Sauvignon dell'Isonzo, che accompagna queste ricette con la sua verve aromatica (sensibile allo zafferano) e la stoffa avvolgente (preziosa soprattutto sull'articolato equilibrio del ripieno di erbe e latticini). Un calice di Moscato di Noto, infine, sarà il partner perfetto per la torta con pistacchi all'extravergine.

Scaccia ragusana

DA ANTICO CIBO TRADIZIONALE A MODERNO STREET FOOD, È UNA SPECIALITÀ TIPICA DI QUESTO ANGOLO DI SICILIA

di Paola Mancuso, in cucina Livia Sala, foto di Laura Spinelli, scelta del vino di Sandro Sangiorgi





Che la Sicilia sia uno dei nostri giacimenti golosi dove abbondano i cibi di strada si può affermare senza tentennamenti. Non c'è angolo dell'isola senza forni, gastronomie, semplici chioschetti che offrono saporitissime specialità tradizionali: dall'arancino/a – che con specifiche desinenze e varianti si trova in tutta la regione – a una miriade di prelibatezze da forno assimilabili a pizze e focacce: dallo sfincione palermitano alla cartocciata catanese, al pitone messinese.

Anche Ragusa ha una proprio prodotto tipico, simile a nessun altro: la scaccia, diffusa in tutta la zona dei monti Iblei. È un involucro di pasta stesa sottile, ripiegata più volte e condita man mano che si compongono gli strati. I forni la preparano perlopiù in formato "maxi", da tagliare poi in grossi tranci, ma può essere anche monoporzione e a forma di mezzaluna, chiusa a pizzicotti con il "rieficu", il tipico cordoncino.

Farciture in infinite varianti

La cucina popolare di un tempo era maestra nel combinare pochi, genuini prodotti, di facile reperibilità e la scaccia ragusana non fa eccezione. Come nella maggioranza dei rustici il suo condimento è semplice. La ricetta riconosciuta come più classica prevede salsa di pomodoro, olio extravergine e caciocavallo ragusano, oggi formaggio Dop. Dall'insolita forma a parallelepipedo – che pare fatta apposta per tagliarlo a fettine regolari – questa eccellenza del territorio diventa più piccantina dopo i primi mesi di stagionatura. È certamente il suo sapore a dare lo "zing", come direbbe una nota critica gastronomica, alla scaccia ragusana, morso dopo morso. Esistono poi mille altri ripieni di tradizione perché, per la praticità di trasporto e consumo, un tempo la scaccia era il pasto che ci si portava appresso quando si andava a lavorare nei campi; si farciva quindi con gli ortaggi dell'orto, soprattutto melanzane fritte e ripassate con pomodoro, oppure fave e ricotta, o ancora broccoli, secondo la stagione.

Proprio il tipo di farcitura è da sempre un argomento controverso tra Ragusa e la vicina Modica, dove la farcia viene fatta anche con prezzemolo e acciughe, e ciascuna città rivendica natali e ricetta originale della scaccia.

Probabilmente, più che questa diatriba, sono le infinite varianti tramandate in ciascuna famiglia da madre in figlia che non hanno ancora permesso la definizione di un disciplinare che consenta di registrare la scaccia ragusana con la denominazione – comunale o comunitaria – che meriterebbe un prodotto tipico e antico quanto il pane stesso, non ancora pienamente valorizzato e conosciuto al di fuori della Sicilia.



BERE GIUSTO

IL NERO D'AVOLA È IL VITIGNO-VINO PIÙ IMPORTANTE DELLA SICILIA SUD-ORIENTALE, DIFFUSO TRA LE PROVINCIE DI SIRACUSA E RAGUSA, TALVOLTA UNITO AL PIGNATELLO, COME NEL NOSTRO CASO DI SPECIE: L'ELORO PACHINO DELL'AZIENDA AGRICOLA SALVATORE MARINO È IL COMPAGNO IDEALE DI UN CIBO RUSTICO E IMMEDIATO, LA CUI INTENSITÀ MEDITERRANEA E L'ARMONICA MORBIDEZZA SONO CONDIVISE DALLA CARNALITÀ SANGUIGNA E SALATA DI UN ROSSO SEMPLICE, SCHIETTO E GENEROSO.

INTERVISTA



La parola ai produttori

DA QUATTRO ANNI FABRIZIO OCCHIPINTI, CON LA MOGLIE ROBERTA, HA AVVIATO LA PRODUZIONE ARTIGINANALE DI SCACCIA RAGUSANA, RIPRENDENDO LA TRADIZIONE DELLA NONNA GIOVANNA. SI TROVA IN VENDITA CON IL MARCHIO "LE RAGUSANE" ALLA GASTRONOMIA DELICATESSEN DI RAGUSA, MA IL PROPOSITO È DI COMMERCIALIZZARLA GIÀ COTTA E CONFEZIONATA SOTTOVUOTO ANCHE IN CONTINENTE (INFO@ LERAGUSANE.COM).
CHE INGREDIENTI UTILIZZA? MATERIE PRIME DI QUALITÀ PRODOTTE ENTRO UN RAGGIO DI 20 KM. UTILIZZO LA FARINA INTEGRALE DI GRANO DURO MACINATA A PIETRA DEL MOLINO SOPRANO, CHE HA SELEZIONATO VARIETÀ LOCALI DI GRANI ANTICHI COME CASTIGLIONE E RUSSELLO. COME FORMAGGIO UTILIZZO IL CACIOCAVALLO RAGUSANO STAGIONATO, PER LA SALSA DI POMODORO MI RIFORNISCO DA UN'IMPORTANTE AZIENDA DEL TERRITORIO CHE LAVORA IL CILIEGINO.
COME FA L'IMPASTO? UTILIZZO FARINA INTEGRALE, PER OTTENERE I SAPORI DI UN TEMPO. ESSENDO UN PRODOTTO "VIVO", NON C'È BISOGNO DI AGGIUNGERE LIEVITO. LAVORO L'IMPASTO SENZA OLIO CHE UNISCO SOLO ALLA FINE, PERCHÉ PRIMA RISCHIEREBBE DI IMPERMEABILIZZARE LA FARINA. DOPO IL RIPOSO, DIVIDO L'IMPASTO IN PANETTI PER OTTENERE SCACCE DA PORZIONE.
CONSIGLI PER LA COTTURA? NEL FORNO DI CASA LE SCACCE DA PORZIONE CUOCIONO A 200° PER 20-25 MINUTI, SE IL FORNO È VENTILATO 10 MINUTI IN PIÙ.

GLI INDIRIZZI DI SALE&PEPE

ALCUNI PANIFICI DEL TERRITORIO CHE OFFRONO QUESTA SPECIALITÀ.

PANIFICIO GIUMMARRA
Via Traspontino, 23
Ragusa , tel. 0932624842
POCO DISTANTE DALLA CATTEDRALE, APERTO DAL 1950, È TRA I PANIFICI PIÙ RINOMATI IN CITTÀ PER PANE E LA VASTA SCELTA DI SCACCE CASERECCE: FARCITE CON BIETOLE, SPINACI, MELANZANE, PROVOLA.

PANIFICIO DI STEFANO
Via Paestum 20, Ragusa,
tel. 0932622384
PANE DI GRANI SCELTI, SCACCE DI VARI TIPI, BISCOTTI E DOLCI DELLE FESTE PRODOTTI DA GIOVANNI DISTEFANO CHE PORTA AVANTI LA TRADIZIONE DI FAMIGLIA.

IL FORNAIO GUASTELLA
Via Galvani 17, Ragusa,
tel. 0932244477
DA GENERAZIONI LA FAMIGLIA GUASTELLA PRODUCE PANE, SCACCIA, RUSTICI E SPECIALITÀ DOLCI: IMPANATICCHIE, CUBAITA, TORTA ALLA RICOTTA, CASSATINE, FRUTTA MARTORANA. LE FARINE UTILIZZATE (TINILLIA, RUSSELLO, SENATORE CAPPELLI E MARGHERITO), SONO A KM ZERO E MACINATE A PIETRA. VENDITA ANCHE ONLINE.

PANIFICIO SAN GIUSEPPE
Via del Mare 6, Marina di Ragusa, tel. 0932615515
PICCOLO LOCALE NEL CENTRO DELLA LOCALITÀ BALNEARE CHE OFFRE PANE, BISCOTTI, ARANCINI, PIZZA E SCACCE: CON POMODORO E CIPOLLA, POMODORO E FORMAGGIO, MELENZANE E SALSICCIA.

DELICATESSEN IN DROGHERIA
Via Archimede 32, Ragusa,
tel. 0932191 0551
GASTRONOMIA ANCHE DA ASPORTO CON VENDITA DI PRODOTTI DEL TERRITORIO: OLTRE A FRUTTA E VERDURA A KM ZERO, SPECIALITÀ COME PANE, FORMAGGI, SALUMI E SCACCE "LE RAGUSANE" DI FABRIZIO OCCHIPINTI.


1


2


3


4


5


6


7

SCACCIA RAGUSANA

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 40 MINUTI

<u>per la pasta</u> 250 g di semola rimacinata di grano duro + quella per la lavorazione - 6 g di lievito di birra fresco - olio extravergine d'oliva - sale
<u>per la farcia</u> 750 ml di passata di pomodoro - zucchero - 1 rametto di basilico fresco - 1 spicchio d'aglio - 300 g di ragusano Dop semi-stagionato (in alternativa, caciocavallo semi-stagionato) - olio extravergine d'oliva - sale

1 Per il sugo: fate dorare l'aglio sbucciato e schiacciato in poco olio, aggiungete la passata, una presa di sale, le foglie di basilico pulite e un pizzico di zucchero. Fate insaporire coperto e a fuoco basso finché il sugo si sarà addensato, spegnete e lasciate raffreddare completamente.

2 Intanto, disponete a fontana la semola, unite il lievito sciolto in poca acqua, 2 cucchiai colmi d'olio e 1 cucchiaino di sale. Impastate per 15-20 minuti, aggiungendo un po' per volta acqua sufficiente a ottenere un impasto elastico, liscio e sodo. Copritelo e lasciate lievitare per circa 1 ora. Riducete il formaggio a cubetti.

3 Spolverizzate di farina il piano di lavoro e stendete la pasta con il mattarello fino a ottenete un'ampia sfoglia sottile di forma rettangolare. Distribuitevi sopra uno strato abbondante di salsa di pomodoro, lasciando i bordi liberi, e circa metà del formaggio, disponendolo in modo omogeneo, poi cospargete con un filo d'olio.

4 Ripiegate i due lati lunghi della sfoglia condita verso il centro.

5 Cospargete di nuovo con la salsa di pomodoro e il formaggio restante.

6 Piegate nuovamente la scaccia, partendo dai lati corti, e coprite con ancora un po' di sugo di pomodoro. Ripiegate di nuovo il tutto a metà.

7 Spennellate d'olio la superficie della scaccia, trasferitela in una teglia rivestita di carta da forno e cuocete nel forno già caldo a 220° per 25 minuti o finché la superficie sarà di un bel colore bruno. Servite la scaccia tiepida o fredda, tagliata a tranci.


La nostra idea di creatività,
per arricchire i vostri piatti.
Per noi creare un olio extra vergine è un'arte.
Per questo affidiamo ai nostri blendmaster
la selezione dei migliori oli da cultivar differenti,
per ottenere combinazioni uniche e armoniose.
Non ci stanchiamo mai di ricercare nuove forme
di gusto per ispirare la vostra fantasia.
DA OLTRE 210 ANNI, QUESTA È LA NOSTRA IDEA DI OLIO.
ZUCCHI
1810
zucchi.com
ZUCCHI
1810
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
BIOLOGICO
Estratto a freddo
100% ITALIANO
1l



POLLO ALL'EOLIANA *pag. 28*

Pollo o coniglio?

ROSOLATI NEL TEGAME FINO A PERFETTA DORATURA O INFORNATI, CON LE LORO CARNI BIANCHE E MAGRE RISVEGLIANO L'APPETITO LASCIANDOSI ACCOMPAGNARE DA ORTAGGI SAPORITI

a cura di Daniela Falsitta, foto e ricette Archivio Sale&Pepe



CONIGLIO A SICCHITTU
pag. 28



POLLO ALL'ACETO

pag.28



CONILIO
AL LIMONE
pag.28



CONIGLIO
ALLA LIVORNESE

pag. 29



POLLO RIPIENO
DI ERBE E CAPRINO

pag. 29







POLLO ALL'EOLIANA

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 1 ORA
390 CAL/PORZIONE

un pollo già tagliato in 8 pezzi – 2 limoni – 5 foglie d'alloro – 100 ml di vino bianco secco – 4 patate medie – 20 olive verdi schiacciate – 1 spicchio d'aglio – 1 peperoncino rosso fresco – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Lavate e asciugate i pezzi di pollo. Metteteli in una casseruola senza condimento e lasciateli rosolare a fuoco vivace, girandoli spesso, fino a quando tutto il grasso sotto pelle si sarà sciolto e i pezzi risulteranno uniformemente dorati. Spremete i limoni e versate il succo nella pentola, aggiungete l'alloro e 2 cucchiai d'olio, salate, pepate e lasciate rosolare ancora per 10 minuti.
2 Togliete dal fuoco, sgocciolate i pezzi di pollo e sfregateli con il sale su tutti i lati. Rimetteteli nella casseruola e proseguite la cottura per altri 45-50 minuti, a fuoco moderato, bagnando di tanto in tanto con il vino bianco.
3 Sbucciate l'aglio e tritatelo con il peperoncino a pezzetti, 2 cucchiai d'olio e un pizzico di sale. Lavate le patate e lessatele senza sbucciarle, scolatele, pelatele ancora calde e lasciatele raffreddare. Riducetele a grossi dadi, unite le olive e condite con il trito. Servite il pollo ben caldo con l'insalata di patate e olive.

CONIGLIO A SICCHITTU

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 70 MINUTI
430 CAL/PORZIONE

un coniglio già tagliato a pezzi piccoli – 2 fiori di finocchio (oppure un cucchiaino di semi di finocchio) – 50 g di pomodori ciliegini secchi – 2 rametti di rosmarino – 2 cucchiai di capperi dissalati – un bicchiere di vino bianco secco – 8 patate medie – peperoncino in polvere – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Fate scaldare un tegame con 4 cucchiai d'olio, unite i pezzi di coniglio e lasciateli rosolare. Salate, pepate, unite il rosmarino, i fiori di finocchio e i capperi. Irrorate con il vino bianco e lasciatelo evaporare.
2 Versate sul fondo del tegame un mestolo d'acqua calda, unite i ciliegini secchi, coprite e fate cuocere per un'ora circa, rigirando ogni tanto la carne e, se necessario, aggiungendo altra acqua calda se il fondo di cottura si dovesse asciugare.
3 Intanto lavate bene le patate e, senza sbucciarle, lessatele per 15 minuti in acqua salata. Scolatele, avvolgetele nella carta da forno, sistematele sulla placca e infornatele a 200° per 40 minuti. Sfornatele, tagliatele a metà, conditele con olio, sale e peperoncino e servitele insieme al coniglio.

POLLO ALL'ACETO

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 70 MINUTI
420 CAL/PORZIONE

un pollo già tagliato in 6 pezzi – 6 spicchi d'aglio – 1 dl di aceto di Sherry (o balsamico) – 1 bicchierino di Cognac – 1/2 bicchiere di vino bianco secco – 1 cucchiaino di senape di Digione – 50 g di burro – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 In una teglia preferibilmente di ghisa fate scaldare 2 cucchiai d'olio e appoggiatevi i pezzi di pollo. Rosolateli bene cominciando dal lato della pelle e poi girandoli spesso su tutti i lati per un totale di circa 20 minuti.
2 Salate, pepate, eliminate la metà del fondo di cottura, versate l'aceto e mescolatelo al fondo per deglassarlo, quindi unite gli spicchi d'aglio non sbucciati e proseguite la cottura per altri 40 minuti, sempre girando i pezzi di carne su tutti i lati. Sgocciolate il pollo, trasferitelo su un piatto, copritelo con un coperchio e mettetelo in caldo.
3 Schiacciate gli spicchi d'aglio ed eliminate le bucce. Mescolate la senape con il vino, uniteli al fondo di cottura rimasto nella teglia, versate il Cognac e fate cuocere finché evapora l'alcol; spegnete e passate al setaccio.
4 Trasferite la salsa ottenuta sul fuoco in una normale casseruola, incorporate il burro poco alla volta mescolando con una frusta, regolate di sale e pepate. Rimettete il pollo nella teglia e versatevi sopra la salsa. Se vi piace, servite con un'insalata di pomodori ciliegini conditi con olio, sale e abbondante basilico.

CONIGLIO AL LIMONE

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 70 MINUTI
400 CAL/PORZIONE

un coniglio già tagliato a pezzi – 100 g di pancetta affumicata in un solo pezzo – 4 spicchi d'aglio – 1 mazzetto di timo – 2 limoni grandi non trattati – 1/2 cucchiaino di senape in polvere – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Riducete la pancetta a dadini e fatela rosolare senza condimenti in un tegame adatto al forno a fuoco medio. Sbucciate uno spicchio d'aglio e tritatelo insieme alla metà delle foglioline di timo.
2 Distribuite il trito sui pezzi di coniglio, salate, pepate e ripiegatevi sopra, se possibile, i lembi di carne più sottili in modo da formare dei fagottini; legateli con lo spago da cucina. Salate e pepate i fagottini, insaporiteli con la senape e uniteli alla pancetta con un filo d'olio; fateli rosolare su tutti i lati finché avranno preso colore. Unite le foglie di timo rimaste e i rimanenti spicchi d'aglio sbucciati.
3 Lavate i limoni e tagliateli a spicchi, disponeteli nel tegame, unite un mestolino d'acqua,coprite con un foglio di alluminio e infornate a 180° per un'ora. Negli ultimi 10 minuti, togliete l'alluminio, alzate il forno a 250° e spremete i limoni sopra la carne. Completate la cottura per il tempo rimasto o finché la carne avrà preso un bel colore. Sfornate e servite.

CONIGLIO ALLA LIVORNESE

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 20 MINUTI
390 CAL/PORZIONE

un coniglio già tagliato a pezzi con il suo fegatino – 100 g di pancetta affumicata a fette – 6 cipolle – 6 pomodori ramati – un rametto di rosmarino – 2 dl di vino bianco secco – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Salate leggermente i pezzi del coniglio, pepateli e poi avvolgeteli nelle fettine di pancetta; fateli rosolare in una casseruola che possa andare anche in forno con un cucchiaio d'olio. Quando saranno dorati su tutti i lati, sgocciolateli e conservateli in caldo.
2 Lavate i pomodori e tagliatene due a pezzi. Sbucciate e lavate le cipolle, affettatele non troppo sottili e trasferitele nella casseruola già usata per il coniglio, salatele e lasciatele appassire sul fuoco. Rimettete il coniglio nella teglia, unite i pomodori tagliati, il fegatino tagliato a pezzetti e gli aghi del rosmarino; bagnate con il vino bianco e infornate a 180° per un'ora, irrorando di tanto in tanto con il fondo di cottura.
3 Nel frattempo, tagliate a metà i pomodori rimasti e conditeli con olio e sale. Scaldate una padella antiaderente, disponete i pomodori a testa in giù e cuoceteli, a fuoco vivace per 4-5 minuti, girandoli a metà cottura. Sfornate il coniglio e servitelo con i pomodori arrostiti.

POLLO RIPIENO DI ERBE E CAPRINO

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 80 MINUTI
500 CAL/PORZIONE

un pollo – 2 caprini – 150 g di ricotta di capra – 30 g di burro – 8 cipollotti bianchi – 1 mazzetto di erba cipollina – 4 rametti di dragoncello – 1 cucchiaio di miele millefiori – 300 g di fagiolini – 150 g di pomodori ciliegini – 2 spicchi d'aglio – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Tritate l'erba cipollina e il dragoncello. In una ciotola mescolate i caprini e la ricotta e aggiungete le erbe tritate lavorando il composto fino a incorporare bene il tutto. Lavate e asciugate il pollo, salate e pepate l'esterno e introducete il mix di formaggi ed erbe all'interno; cucite le aperture. Ungete il pollo uniformemente con il burro chiarificato e legate con lo spago da cucina le cosce e le ali in modo che aderiscano al busto.
2 Trasferite il pollo in una teglia unta d'olio e infornatelo a 180° per 40 minuti. Intanto spuntate i fagiolini, lavateli e lessateli in acqua bollente salata, scolateli e lasciateli intiepidire. Lavate e tagliate i pomodorini a pezzetti, sbucciate e tritate l'aglio, fatelo scaldare in una padella con 2 cucchiai d'olio e unite i pomodorini; lasciateli cuocere per qualche minuto e spegnete. Aggiungete subito i fagiolini, mescolate e tenete tutto in caldo.
3 Mondate e tagliate i cipollotti nel senso della lunghezza, quindi sfornate il pollo, spennellatelo con il miele e aggiungete i cipollotti preparati. Infornate ancora per 40 minuti, poi sfornate e servite il pollo con i cipollotti e i fagiolini tiepidi con pomodorini.







SOLO CARNI DI QUALITÀ

SCEGLIERE IL POLLO GIUSTO. NON È SEMPLICE ORIENTARSI: I NEGOZI NE PROPONGONO A TANTI PREZZI. I PIÙ GUSTOSI TRA QUELLI IN COMMERCIO SONO POLLI ALLEVATI ALL'APERTO, A CUI VIENE CONSENTITO DI FARE MOVIMENTO IN SPAZI ADEGUATI, MEGLIO ANCORA SE BIOLOGICI, CIOÈ NUTRITI CON MANGIMI NATURALI CERTIFICATI. UNA VOLTA IN TAVOLA, HANNO CARNI PIÙ CONSISTENTI E SAPORITE E FORNISCONO UN MIGLIORE CONTENUTO DI VITAMINE E PROTEINE.
UN PRODOTTO MOLTO PARTICOLARE È IL COSIDDETTO POLLO RUSPANTE: NON SI TROVA NEI NEGOZI MA SOLO DAI CONTADINI E L'ALLEVAMENTO NON È REGOLAMENTATO DALLA LEGGE.
IL TERMINE, SPESSO USATO IMPROPRIAMENTE, SI RIFERISCE A UN VOLATILE CRESCIUTO NELL'AIA RUSPANDO, CIOÈ SCAVANDO E RAZZOLANDO, ATTITUDINE DELLE SOLE RAZZE MEDIO PICCOLE, COME LA PADOVANA NOSTRANA. I POLLI RUSPANTI VENGONO MACELLATI A 6 MESI (E NON DOPO 30-80 GIORNI) PERCHÉ CRESCONO PIÙ LENTAMENTE, IL CHE FA SÌ CHE LE CARNI SIANO BEN ATTACCATE ALL'OSSO E INFILTRATE DAL GRASSO, QUINDI SODE MA MORBIDE.
SE LO ACQUISTATE, VERIFICATE CHE ABBIA FORMA AFFUSOLATA, UN COLORITO DELLA CARNE TENDENTE AL ROSSO E UN PESO CHE NON SUPERI I 2 KG.

IL CONIGLIO MIGLIORE È ITALIANO. IN COMMERCIO SI TROVA LA SOLA PRODUZIONE NOSTRANA, CHE HA STANDARD MOLTO ALTI. PER LE PREPARAZIONI ASCIUTTE SI CONSIGLIANO ANIMALI MACELLATI ENTRO I 3 MESI DALLA NASCITA E CON UN PESO DI 1,5 KG. GLI ESEMPLARI GROSSI HANNO UN SENTORE SELVATICO E SI CUCINANO IN UMIDO, CON VINO E SPEZIE. SE IL CONIGLIO DEV'ESSERE A PEZZI, TENETE CONTO CHE I SUOI OSSICINI SI POSSONO FRATTURARE E POI FINIRE IN BOCCA. SCEGLIETE QUINDI I PEZZI GIÀ PRONTI IN VASCHETTA O FATEVELI TAGLIARE DAL MACELLAIO.



Mozzarella di Latte Fieno Brimi nasce dal latte purissimo delle nostre mucche alimentate con erba fresca, fieno e piante di campo. Per un sapore unico e irresistibile.

brimi.it







NEFF COLLECTION PARTNER

Le lezioni continuano online

VENITE A TROVARCI SUL WEB

TANTE PROPOSTE DIVERSE

LA SCUOLA DI CUCINA DI SALE&PEPE SI È FATTA IN QUATTRO! PER STARE SEMPRE CON VOI CI SIAMO TRASFERITI SUL WEB E SUI SOCIAL. POTETE MANDARCI I VOSTRI COMMENTI SU FACEBOOK, GUARDARE LE NOSTRE LEZIONI IN DIRETTA SU YOUTUBE E POTETE CONTATTARCI TELEFONICAMENTE: RISPONDEREMO AI VOSTRI QUESTITI AI FORNELLI. NON DIMENTICATE DI SEGUIRE LE RICETTE PASSO PASSO NELLE STORIE INSTAGRAM.

FACEBOOK

I nostri video

Sui social

I nostri docenti hanno girato tanti video direttamente nelle loro cucine di casa. Su Facebook potete trovarli tutti: sono ricette preparate con ingredienti facili da reperire. Ecco alcuni esempi.

Gnocchi di patate di Eleonora De Marchi

Supplì di riso di Paola Sgadari

Polpo croccante con crema di carote di Franck Businelli (foto sopra)

Burger di trota con agretti di Giacomo Edoardo Salmoiraghi

Muffin al cioccolato con le arance di Patrizia Riggi

YOUTUBE

Siamo in streaming

Interattivi

Il canale Youtube di Sale&Pepe si arricchisce con i video dei nostri chef. Due volte alla settimana potete seguirci in streaming, e porre domande in diretta.

LE BASI

Impasto per pane, focacce e piadine

Come fare la pizza

Pasta fresca fatta in casa

SFIZIOSE

Pollo saporito in tante varianti

Asparagi a regola d'arte

Pancake dolci e salati

AL TELEFONO

L'esperta risponde

Chef Eva Golia

È il momento di sciogliere i dubbi che avete sempre avuto e ai quali non avete mai trovato risposta. Eva Golia condivide con voi tutti i suoi trucchi in cucina. La trovate martedì, mercoledì e giovedì dalle 10 alle 12, telefonando o mandando un sms allo 02.82396708.

Correggere gli errori e trasformarli in successi

I segreti dello chef per una riuscita perfetta

Suggerimenti per le preparazioni più complicate

Idee anti spreco

INSTAGRAM

Storie in evidenza

Step by step

Ricette di stagione e grandi classici spiegati in modo chiaro con le foto dei passaggi critici. Su Instagram @salepepe_it dedica una storia in evidenza alla sua Scuola di Cucina: per tutto il mese di maggio ogni settimana è disponibile una nuova preparazione.

Lasagne allo zafferano con asparagi

Crema di piselli con bocconcini di ricotta

Polpettone di carne con le uova sode

Cheese cake come a New York

GLI SPONSOR DELLA SCUOLA

IMPORTANTI AZIENDE DEL SETTORE FOOD HANNO SCELTO COME PARTNER LA SCUOLA, CHE GRAZIE A LORO OFFRE AI PARTECIPANTI PRODOTTI DI QUALITÀ ECCELLENTE E LE MIGLIORI ATTREZZATURE DI CUCINA.

In collaborazione con:

NEFF

DSGN ELEMENTI

Sponsor ufficiali:

CITTERIO

CIÙ CIÙ VINI

Emilia Zaini Cioccolato dal 1913

MARCHESINO FRANTOIANI IN PUGLIA DAL 1957

Mengazzoli

Molino Rossetto

PREMIATA PESCHERIA SPADARI dal 1932

RISERVA SAN MASSIMO

Sommariva TRADIZIONE AGRICOLA DAL 1915

tescoma.

SCUOLA DI CUCINA DI SALE&PEPE

NEFF COLLECTION BRAND STORE C/O DESIGNELEMENTI VIA LAZZARETTO 3 - 20124 MILANO (M1 FERMATA PORTA VENEZIA /M3 FERMATA REPUBBLICA) PER INFORMAZIONI SCRIVI A: info@scuoladicucinasalepepe.it

@

VISITA IL SITO PER SCOPRIRE IL CALENDARIO COMPLETO DEI CORSI: scuoladicucinasalepepe.it facebook.com/ScuolaCucinaSaleePepe



piselli VERDI DELIZIE

LASAGNE, ZUPPE, PLUM CAKE... LE MILLE SORPRENDENTI VITE DEI VERSATILI LEGUMI DI PRIMAVERA

a cura di Alessandro Gnocchi, ricette di Livia Sala, foto di Michele Tabozzi, styling di Stefania Aledi



PANNA COTTA
MARMORIZZATA IN VERDE
pag. 39



LASAGNE CON TALEGGIO E SALAME

pag. 39

In tutto il servizio, piani Risani Marmo. Foto pagina 33: ciotolina e tovagliolo MVH. Foto pagina 34: teglia e piatto Bloomingville, tovagliolo La Fabbrica del Lino. Foto pagina 35 : piatto Novità Home bicchiere e ciotolina MVH, tessuto C&C Milano, coltello Pinti Inox. Indirizzi a pagina 106



VERDURE PRIMAVERILI E UOVA DI QUAGLIA

PER 4 PERSONE
FACILE
PREPARAZIONE 10 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
330 CAL/PORZIONE

200 g di piselli sgranati – 200 g di taccole – 8 ravanelli – 2 cipollotti – 8 uova di quaglia – 60 g di pancetta in 3 fette spesse – 1 mazzetto di finocchietto – 1 mazzetto di maggiorana – sale – pepe

1 Sbollentate i piselli e le taccole in acqua salata per 5-6 minuti. Mettete le uova di quaglia in un pentolino, copritele con acqua e cuocetele per 3 minuti dal bollore; raffreddatele sotto il getto dell'acqua e sgusciatele.
2 Tagliate la pancetta a striscioline e rosolatela in una padella asciugando il grasso che si scioglie. Trasferite piselli e taccole nella padella, unite i cipollotti sbucciati e a tocchetti e fateli insaporire qualche minuto a fiamma vivace. Unite le uova tagliate a spicchi, i ravanelli lavati e tagliati a metà, una manciatina di finocchietto e maggiorana tritati, pepate e servite.



POLPETTE AGLI AROMI IN CROSTA DI PISTACCHI

PER 4 PERSONE
FACILE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
730 CAL/PORZIONE

400 g di piselli già sgranati – 50 g di pecorino grattugiato – 50 g di grana padano Dop grattugiato – 120 g di pecorino giovane – 4 cucchiai di farina di piselli (o 2 cucchiai di fecola di patate) – 4 fette di pane in cassetta – 75 g di granella di pistacchi – 1 uovo – 1/2 spicchio d'aglio – 1 mazzetto di timo – 1 mazzetto di maggiorana – insalatina per accompagnare – olio per friggere – sale – pepe

1 Lessate i piselli in acqua leggermente salata (circa 10 minuti), quindi sgocciolateli e rovesciateli su un telo pulito per asciugarli bene. Frullateli in un mixer, raccogliete la purea in una ciotola e incorporatevi l'uovo, il pecorino e il grana grattugiati, la farina di piselli (o la fecola di patate); quindi insaporite con un trito di aglio, timo e maggiorana, regolate di sale e pepate.
2 Prelevate il composto a piccole cucchiaiate e, modellandolo con le mani, formate tante polpette della misura di una grossa noce. Farcite ogni polpetta con un cubetto di pecorino giovane, richiudendole con cura. Tritate nel mixer le fette di pane private della mollica, poi miscelate le briciole ottenute alla granella di pistacchi e trasferite il composto ottenuto in un piatto fondo.
3 Rotolate le polpette nella panatura, poi premetele delicatamente tra le mani per farla aderire bene. Friggete le polpette in olio caldo, quindi sgocciolatele con un ragno e fatele asciugare su carta per fritti. Servitele immediatamente accompagnandole con insalatina lavata e condita a piacere.



ZUPPA CON I BACCELLI
pag. 39



PLUM CAKE
AI PISELLI
pag. 39

PANNA COTTA MARMORIZZATA IN VERDE

PER 4 PERSONE
MEDIA
PREPARAZIONE 50 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 15 MINUTI
470 CAL/PORZIONE

250 g di piselli sgranati – 4 dl di panna fresca – 2,5 dl di latte – 100 g di pecorino grattugiato – 1 mazzetto di erba cipollina –10 g di gelatina in fogli – fiori eduli – 1 mazzetto di finocchietto selvatico – 1 limone non trattato – sale – pepe

1 In un pentolino, scaldate la panna con il pecorino senza arrivare al bollore, poi togliete dal fuoco e fate raffreddare. Ammollate la gelatina in acqua a temperatura ambiente. Lessate i piselli in acqua leggermente salata, poi scolateli, raffreddateli e frullateli con 1,5 dl di latte ed erba cipollina sforbiciata; salate e pepate e trasferite in una ciotola.
2 Filtrate la panna e raccoglietela in una ciotola. Sgocciolate la gelatina, mettetela in un pentolino con il latte rimasto e fatela sciogliere a fiamma bassa; versatene metà nei piselli frullati e metà nella panna; mescolate separatamente i due composti e aspettate che inizino ad addensarsi.
3 Versate le due miscele in ciotole individuali alternandole e create l'effetto marmorizzato disegnando degli arabeschi con il manico di un cucchiaino. Fate rassodare in frigo per 2 ore, poi decorate con fiori eduli, finocchietto tagliuzzato, fettine di limone e servite

LASAGNE CON TALEGGIO E SALAME

PER 6 PERSONE
FACILE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
780 CAL/PORZIONE

250 g di pasta fresca per lasagne – 400 g di piselli sgranati – 250 g di taleggio – 140 g di salame in un pezzo – 3 dl di latte – 50 g di farina – 80 g di burro – 100 g di grana padano Dop grattugiato – 1 mazzetto di basilico – sale – pepe

1 Lessate i piselli in acqua leggermente salata, poi fateli raffreddare in una ciotola con acqua e ghiaccio e sgocciolateli bene. Frullatene metà con il latte e tenete gli altri da parte.
2 Sciogliete 50 g di burro in un pentolino a fiamma bassa con una macinata di pepe e fatelo dorare; unite la farina e mescolate, sempre su fiamma bassa; poi aggiungete il frullato di latte e piselli, poco alla volta, continuando a mescolare per non formare grumi. Salate e fate addensare per qualche minuto.
3 Imburrate una pirofila e velate il fondo con poca besciamella ai piselli. Proseguite alternando strati di pasta scottata per pochi istanti in acqua salata, besciamella, i piselli tenuti da parte, il salame tagliato a dadini, pezzetti di taleggio, grana e foglioline di basilico. Distribuite sulla superficie il burro rimasto a fiocchetti e cuocete nel forno a 190° per 25 minuti. Sfornate, fate riposare qualche minuto e servite.

ZUPPA CON I BACCELLI

PER 4 PERSONE
FACILE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
400 CAL/PORZIONE

1 kg di piselli col baccello – 200 g di bietole – 1 spicchio di aglio – 1 mazzetto di maggiorana – 60 g di nocciole tostate – 2 scalogni – 2 cucchiai di farina – olio per friggere – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Sgranate i piselli. Sciacquate i baccelli e lessateli in acqua salata per una 15 minuti, poi passateli al passaverdura ed eliminate la parte fibrosa. Rosolate l'aglio in una casseruola con un filo d'olio; eliminatelo prima che inizi a prendere colore, poi aggiungete i piselli, la crema ricavata dai baccelli e metà delle bietole tritate grossolanamente. Coprite a filo con acqua bollente, unite un pizzico di sale e cuocete fino a che i piselli saranno teneri.
2 Prelevate 2/3 della zuppa, frullatela poi unitela nuovamente al resto; profumate con un pizzico di maggiorana tritata e lasciate sul fuoco per 3 minuti.
3 Intanto, tritate gli scalogni e raccoglieteli in una ciotola e infarinateli; poi, friggeteli in olio caldo fino a che saranno dorati e scolateli. Servite la zuppa completandola con le bietole rimaste, la granella croccante di scalogni, le nocciole spezzettate, pepe e un filo d'olio a crudo.

PLUM CAKE AI PISELLI

PER 8 PERSONE
FACILE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI
530 CAL/PORZIONE

4 uova – 1 tuorlo – 2,5 dl di latte – 1k g di piselli sgranati – 130 g di farina – 80 g di farina di piselli (oppure farina bianca o di grano saraceno) – 1/2 cucchiaino di lievito per torte salate – 80 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 125 g di Asiago (o altro formaggio non troppo stagionato) – 160 g di fontina – 110 ml di olio extravergine d'oliva delicato – 1 mazzetto di timo – 1 mazzetto di erba cipollina – sale – pepe

1 Lessate in piselli in acqua leggermente salata, poi scolateli, raffreddateli in una ciotola con acqua e ghiaccio, sgocciolateli di nuovo e fateli asciugare bene. Frullatene 2/3 con 1,1 dl di latte e tenete da parte gli altri interi. Sgusciate le uova in una ciotola, sbattetele leggermente e mescolatevi l'olio, quindi incorporatevi il parmigiano, l'Asiago tagliato a cubettini, poi la purea di piselli, quindi le farine setacciate con il lievito.
2 Mescolate molto bene, in modo che non si formino grumi, regolate di sale, pepate e insaporite con una generosa manciatina di timo ed erba cipollina tritati. Incorporate al composto anche i piselli interi tenuti da parte, quindi versatelo in uno stampo da plum cake da 1,5 l rivestito con carta da forno. Cuocete nel forno a 175° per 45 minuti, verificando la cottura con uno stecchino. Quindi sfornate e lasciate raffreddare completamente.
3 Grattugiate la fontina e scioglietela in un pentolino con il latte rimasto a fiamma molto bassa, senza mescolare troppo: togliete dal fuoco e incorporate il tuorlo e una macinata di pepe a piacere. Servite il plum cake tagliandolo a fette non troppo sottili, accompagnandolo con la fonduta appena preparata.







Foto pagina 36: piatti e ciotolina Bloomingville, tovagliolo La Fabbrica del Lino, piatto quadrato La Topaia – Laboratorio di Ceramica.
Foto pagina 37: vassoio e ciotola Bloomingville, cucchiaio Stefano Toniolo Ceramiche, tovagliolo Christian Fischbacher.
Foto pagina 38: piattino e tagliere Novità Home, coltello Rivadossi, tovagliolo e bricchetto MVH.
Indirizzi a pagina 106

Prima colazione

A CASA, AL BAR, DOLCE, SALATA, SALUTISTA O GOLOSA. L'IMPORTANTE È NON RINUNCIARE A QUESTO RITO. E FARE IL PIENO DI ENERGIA

A cura di Alessandro Gnocchi, testo di Petunia Ollister, ricette di Antonella Pavanello e Archivio Sale&Pepe (ha collaborato Livia Sala), foto di Francesca Moscheni e Archivio Sale&Pepe





Mia madre, da sempre, sostiene che la colazione sia il pasto più importante della giornata. Quando vivevamo tutti insieme, la prendevo in giro per questa sua convinzione mentre l'aiutavo ad apparecchiare la tavola fin dalla sera prima, in modo che il risveglio della nostra famiglia fosse accolto dal tepore confortevole della cucina. Ci prendevamo del tempo per parlare, bevendo caffè, latte, tè, mangiando pane burro e marmellata.

Anche oggi, quando penso alle giornate che iniziano bene, vedo una tazza di tè fumante accompagnato da una fetta di torta di mele e uvetta o a una ciotola di latte e cereali croccanti con miele nocciole e cioccolato. Una colazione lenta, su una tavola ben apparecchiata, magari accompagnata dalla lettura. Il tempo dedicato alla colazione in famiglia è in aumento perché è sempre più considerata un momento fondante per la socialità familiare e per l'equilibrio di corpo e mente, anche grazie alla grande varietà di cibi che si possono mettere in tavola: dai biscotti ai croissant, dagli smoothie alle brioche. Ma c'è anche chi questo rituale quotidiano ama compierlo al bar, dove l'offerta è sempre più ampia e di qualità.

Un'abitudine millenaria

La colazione è figlia di una saggezza che viene da lontano. Il pane intinto nel vino prima di iniziare la giornata ha accompagnato il risveglio delle popolazioni del Mediterraneo per millenni. In latino collatio-onis significa "mettere insieme" e dal IV secolo in poi, con il diffondersi del monachesimo, il termine tardo latino *collationem* indica la conversazione che si svolgeva nei monasteri a tarda notte e, per estensione, il cibo che veniva consumato durante questo momento comune. Solo dal VI secolo, con la riforma benedettina, questo momento fu spostato dopo le laudi mattutine e designò il primo pasto della giornata.

Cosa cambia con il boom economico

Per secoli, la colazione nell'Europa occidentale è stata sì il primo pasto, ma a metà mattina, dopo molte ore di lavoro: era composta dagli avanzi della sera precedente (pane raffermo, polenta, zuppa). Solo nel corso della Prima guerra mondiale venne introdotto tra le truppe l'uso di latte, caffè, cioccolato e gallette, che fino agli anni Sessanta non furono però una presenza costante sulle tavole degli italiani.

Biscotti e i prodotti da forno confezionati fanno la loro comparsa già negli anni Cinquanta, ma le torte e le marmellate continuano a essere preparate in casa e solo dopo il boom economico la colazione prende una piega che la fa somigliare a quella attuale: non solo il caffè diventa la bevanda per eccellenza, accompagnato dal latte arricchito con prodotti solubili quali l'orzo e il cacao, per risvegli sempre più dolci. Forse anche troppo dolci visto che dagli anni Settanta compaiono sulle tavole i prodotti light, con meno zucchero, le fette biscottate e lo yogurt; quest'ultimo protagonista millenario dell'alimentazione dai Balcani all'India, in Italia arriva grazie alle consuetudini anglosassoni.

Chi ben comincia...

La curiosità verso colazioni che non sono le nostre pervade tutti gli anni Ottanta: il rientro dalle vacanze studio nell'arcipelago britannico coincideva sempre con tragici racconti di uova, pancetta e bacon e fagioli a mollo in una non meglio identificata salsa. Dagli anni Novanta in poi la salute, la genuinità e la filiera corta diventano i temi per eccellenza della nostra alimentazione: le farine sono sempre meno raffinate e con più fibre. Diminuiscono gli zuccheri e i grassi.

Oggi la colazione si conferma una buona abitudine in crescita tra gli italiani, che per la maggior parte la preparano e la consumano in casa. Iniziare la giornata con latte e derivati, cereali e frutta migliora i parametri cardio-metabolici e le performance cognitive. E poi assumere un apporto adeguato di energie al mattino fa in modo che si arrivi all'ora di pranzo senza aver ingurgitato qualunque cosa pur di placare la fame. Insomma, devo riconoscere che mia madre aveva ragione.



Petunia Ollister (nom de plume di Sefania Soma) pubblica su Instagram i #bookbreakfast. È nato così il volume *Colazioni d'autore*, pubblicato da Slow Food Editore. Si occupa di editoria e scrive per il quotidiano *La Stampa*.



BISCOTTI AI FICHI SECCHI

pag. 47







CROISSANT E MINI STRUDEL SALATI
pag. 47





KRANZ AI CANDITI, CIOCCOLATO E NOCI
pag.47







GRANOLA DI SEMI E FRUTTA SECCA

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 24 ORE A BASSA TEMPERATURA
280 CAL/PORZIONE

90 g di miele – 90 g di sciroppo d'acero (potete sostituirlo con la stessa quantità di miele) – 5 dl d'olio di semi – 1 baccello di vaniglia – 220 g di mandorle pelate – 200 g di frutta secca a guscio (noci, anacardi, nocciole) – 160 g di frutta secca morbida (bacche di goji, uvetta) – 100 g di semi di zucca – 80 g di cocco grattugiato disidratato – 1 cucchiaino di cannella in polvere – 1/2 cucchiaino di cardamomo in polvere

1 Incidete il baccello di vaniglia e prelevate i semi. In una ciotola, mescolate il miele, lo sciroppo d'acero (o miele), i semi di vaniglia e l'olio. Tritate le mandorle, le noci, gli anacardi e le nocciole, mantenendo qualche pezzo più grosso.
2 Mescolate la frutta secca tritata, i semi di zucca, il cocco, la cannella e il cardamomo. Versate sugli ingredienti il mix di sciroppo, miele e olio, mescolate e unite la frutta secca morbida.
3 Distribuite la granola su una teglia rivestita di carta da forno. Disidratate in forno a 45° per 24 ore. Conservate la granola in barattoli (o in una scatola di latta), in un luogo fresco, buio e asciutto. Potete gustarla nel latte o nello yogurt, al posto dei cereali.



BISCOTTI AI FICHI SECCHI

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 50 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
290 CAL/PORZIONE

120 g di miele – 1/2 bicchiere di succo di frutta (mela o arancia) – 350 g di fichi neri secchi – 40 g di pinoli – 2 cucchiaini di scorza grattugiata di limone non trattato – 460 g di farina + quella per la lavorazione – 100 g di zucchero – 1,5 cucchiaini di lievito in polvere – 2 uova– 6 cucchiai di latte – 1/4 di cucchiaino di cannella in polvere – 1/4 di cucchiaino di sale
per la glassa 100 g di zucchero a velo – latte

1 Tritate i fichi e i pinoli. Scaldate in una casseruola il miele e il succo di frutta; unite la frutta secca tritata e fate sobbollire per 3 minuti, finché i fichi si gonfiano. Trasferite in una ciotola, incorporate la scorza di limone e fate raffreddare.
2 Lavorate nel mixer la farina, lo zucchero, il lievito, la cannella e il sale. Sbattete le uova con il latte, versate la miscela nel mixer in funzione e, appena l'impasto si compatta, trasferitelo sul piano infarinato. Lavoratelo brevemente, avvolgetelo nella pellicola e riponetelo in frigo per 30 minuti. Dividete la pasta a metà, stendetela in 2 rettangoli di circa 45x20 cm.
3 Dividete ogni rettangolo in 2 strisce lunghe e strette. Ponete al centro di ogni striscia un cordoncino di impasto di fichi. Spennellate i lembi ai lati del ripieno con un velo d'acqua, ripiegate i lembi sul ripieno, sovrapponendoli e sigillandoli, poi tagliateli in biscotti lunghi 4-5 cm. Allineate i biscotti su una placca e informnateli a 180° per 15-20 minuti. Sfornateli biscotti e lasciateli raffreddare. Mescolate lo zucchero a velo con 2-3 cucchiai di latte,versate la glassa sopra i biscotti e fate asciugare. Si conservano per 10 giorni.

CROISSANT E MINI STRUDEL SALATI

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
310 CAL/PORZIONE

per i croissant 1 rotolo di pasta sfoglia tonda da 230 g – 8 fette di prosciutto crudo – 8 cucchiaini di pesto – 120 g di formaggio tipo tronchetto di capra
per i mini strudel 1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare da 230 g – 4 pomodori secchi sott'olio – 8 olive verdi denocciolate – 50 g di feta – 1 cucchiaio di origano secco
per entrambi 1 tuorlo – 30 ml di latte – semi di sesamo

1 Preparate i croissant. Srotolate la sfoglia, dividetela in 16 spicchi e spalmate ciascuno con 1/2 cucchiaino di pesto, poi mettetevi 1/2 fetta di prosciutto, 1 pezzetto di formaggio e arrotolatelo dal bordo verso la punta; arcuateli leggermente, posizionateli su una teglia rivestita di carta da forno e metteteli in frigorifero.
2 Preparate i mini strudel. Srotolate la sfoglia sul piano di lavoro. Dividete il rettangolo in 2 nel senso della lunghezza e dividete in 4 ogni metà in modo da ricavare 8 rettangoli. Farcite la parte centrale di ciascuno con i pomodori secchi, le olive divise in 4 filetti, la feta sbriciolata e un pizzico di origano; con un coltello, partendo dalla farcitura, dividete le 2 parti laterali in 4 strisce e sovrapponetele al ripieno intrecciandole tra di loro.
3 Allineate i mini strudel nella teglia con i croissant e spennellate tutto con il tuorlo diluito nel latte. Spolverizzate con i semi di sesamo e infornate la teglia a 200° per circa 15 minuti finché la sfoglia risulterà dorata. Serviteli tiepidi o a temperatura ambiente.

KRANZ AI CANDITI, CIOCCOLATO E NOCI

ELABORATA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA + RIPOSO
COTTURA 20 MINUTI
300 CAL/PORZIONE

per la pasta lievitata sfogliata 240 g di farina 00 + quella per la lavorazione – 10 g di lievito di birra – 50 g di zucchero – 1 uovo – 50 ml di latte – 140 g di burro morbido – sale
per i kranz 2 rotoli rettangolari di sfoglia pronta – 120 g di confettura di prugne – 60 g di noci tritate – 75 g di scorza di arancia candita a cubetti – 40 g di gocce di cioccolato

1 Preparate la pasta. Sciogliete il lievito in 40 ml di acqua tiepida con un pizzico di zucchero. Riunite nell'impastatrice la farina, lo zucchero rimasto, l'uovo sbattuto con il latte tiepido e il lievito sciolto; lavorate qualche minuto, poi incorporate 25 g di burro morbido. Formate una palla e fate lievitare fino al raddoppio del volume.
2 Trasferite l'impasto sul piano di lavoro e stendetelo formando un rettangolo spesso 2 cm. Mettete il burro rimasto tra due fogli di carta da forno e appiattitelo formando un rettangolo grande circa la metà della sfoglia; trasferitelo sulla pasta stesa, vicino a un lato corto, quindi ripiegate la parte di pasta libera su quella imburrata.
3 Stendete l'impasto formando un rettangolo delle misure di quello precedente; piegatelo su se stesso in 3 parti. Coprite con la pellicola e fate riposare in frigo per 30 minuti. Riprendetelo, stendetelo, piegatelo ancora in 3 parti e mettetelo in frigo per 30 minuti; ripetete l'operazione un'ultima volta.
4 Preparate i kranz. Tagliate a metà i rettangoli di sfoglia pronta e, spennellandoli con poca acqua, sovrapponeteli ottenendo un rettangolo di circa 25x12 cm; spalmatelo con 2/3 della confettura e cospargete con 2/3 delle noci, dei cubetti di canditi e delle gocce di cioccolato.
5 Stendete la pasta lievitata in un rettangolo di circa 25x12 cm e adagiatela sulla sfoglia preparata; spalmate la confettura rimasta su metà della superficie (partendo da un lato corto) e distribuite i canditi, le gocce di cioccolato e le noci rimasti sulla parte spalmata. Ripiegate la parte non farcita su quella farcita. Partendo da uno dei lati aperti, tagliate la pasta in 10 strisce, avvolgetele 2 volte intorno al loro asse longitudinale, e sistematele su 2 placche foderate con carta da forno e fate riposare per 20 minuti. Infornate a 180° per 20 minuti. Sfornate, fate raffreddare e servite.

INTERVISTA



Le delizie del bar

FORNO E CAFFETTERIA, GAUDENTI 1971 (GAUDENTI1971.COM) A TORINO È SINONIMO DI COLAZIONE. CON TRE LOCALI IN CITTÀ, È UN OSSERVATORIO PRIVILEGIATO SULLE ABITUDINI DEGLI ITALIANI. NE PARIAMO CON LA STORE MANAGER NOEMI DARDANELLI.

CHE COSA CHIEDONO I VOSTRI CLIENTI LA MATTINA?
NELLE PRIME ORE DELLA GIORNATA PREDILIGONO CAPPUCCINO E BRIOCHE SEMPLICI, CAFFÈ E BISCOTTO O UNA FETTA DI TORTA CLASSICA. VERSO LE 9 ARRIVA L'ORA DEL BREAK O DELLA SECONDA COLAZIONE, CHE APRE LE PORTE AGLI SFIZI: LE BRIOCHE PIÙ RICHIESTE DIVENTANO QUELLE RIPIENE, PAIN AU CHOCOLAT, VENEZIANA ALLA CREMA E CANNOLI.

SOLO DOLCE OPPURE ANCHE SALATO?
SALATO SÌ, MA DA UN CERTO ORARIO IN POI. MOLTI SPEZZANO LA MATTINATA CON UNO SPUNTINO CHE RICHIAMI IL PRANZO, MA UN DOLCE CON UN BUON CAFFÈ ATTIRA ANCHE I PIÙ LIGI.

CI SONO NUOVE TENDENZE LEGATE A SCELTE ALIMENTARI, DAL REGIME IPOCALORICO FINO A QUELLO VEGANO?
LE NUOVE TENDENZE HANNO VARIATO LA NOSTRA PRODUZIONE: OLTRE AL CROISSANT CON FARINA NORMALE PROPONIAMO QUELLI INTEGRALI FARCITI AL MOMENTO CON MARMELLATE BIOLOGICHE O CREME DI NOSTRA PRODUZIONE, LATTE DI SOIA O DI MANDORLA E INFINE FARINE INTEGRALI E DI RISO VENERE PER LE NOSTRE FOCACCE.



INTERVISTA

Un pasto completo

LA DOTTORESSA CARLA LERTOLA, MEDICO SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE, È FONDATRICE E PRESIDENTE DELL'ASSOCIAZIONE ROBIN FOOD ONLUS.

PERCHÉ LA PRIMA COLAZIONE È TANTO IMPORTANTE?
È IL PRIMO PASSO PER SUDDIVIDERE IN MODO CORRETTO L'ASSUNZIONE DEGLI ALIMENTI DURANTE LA GIORNATA. LA MATTINA SERVE ENERGIA, DUNQUE DOBBIAMO ASSUMERE SIA GLI ZUCCHERI SEMPLICI CHE QUELLI COMPLESSI. VANNO BENE LATTE, YOGURT, FETTE BISCOTTATE, BISCOTTI. SI PUÒ FARE A MENO DI ZUCCHERARE PERCHÉ IN QUESTI CIBI C'È GIÀ QUANTO CI SERVE.

E POI CHE COSA NON PUÒ MANCARE?
LA PARTE PROTEICA, COME IN TUTTI GLI ALTRI PASTI. TENIAMO PERÒ PRESENTE CHE IL LATTE E I LATTICINI CI FORNISCONO GIÀ QUESTA COMPONENTE.

PER LE PROTEINE CI AIUTANO LE COLAZIONI ANGLOSASSONI?
SONO RICCHE DI PROTEINE E SAZIANTI, MA NON MOLTO EQUILIBRATE PER QUANTO RICHIEDE IL NOSTRO CORPO DI MATTINA. DA RISERVARE A OCCASIONI SPECIALI.

FRUTTA E VERDURA CI POSSONO STARE?
CERTAMENTE, ANCHE LA VERDURA. PANE CON IL POMODORO, PER ESEMPIO, È UNA BUONA SOLUZIONE. A PROPOSITO DI FARINACEI, CONSIGLIO QUELLI INTEGRALI.

CAPPUCCINO E BRIOCHE AL BAR?
LE BRIOCHE POSSONO CONTENERE MOLTI GRASSI, SPESSO NON NOBILI, CHE VANNO AD AGGIUNGERSI AI GRASSI DEL LATTE. MEGLIO NON ESAGERARE.

FRULLATO DI LAMPONI E AVENA

FACILE
PER 2 BICCHIERI
PREPARAZIONE 10 MINUTI + RIPOSO
COTTURA NESSUNA
180 CAL/PORZIONE

3 cucchiai di fiocchi d'avena– 300 g di lamponi – 3 cucchiai di miele liquido – 6 cucchiai di yogurt bianco naturale

1 Versate i fiocchi d'avena in una ciotola resistente al calore, copriteli con 2,4 dl d'acqua bollente e lasciateli in ammollo per 10 minuti.
2 Trasferite in un frullatore i fiocchi d'avena ammorbiditi con la loro acqua, i lamponi (tranne alcuni che vi serviranno per la guarnizione finale), il miele, 4 cucchiai di yogurt e frullate gli ingredienti fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.
3 Versate il frullato in 2 bicchieri; aggiungete 1 cucchiaio di yogurt in ognuno e mescolatelo con uno spiedino di legno per ottenere una decorazione a spirale. Decorate con i lamponi tenuti da parte e servite. Potete preparare il frullato in anticipo e conservarlo in frigorifero, però, raffreddandosi,tenderà a diventare più denso; quindi, una volta estratto dal frigo, allungatelo con un po' di succo a vostra scelta o con acqua minerale prima di versarlo nei bicchieri decorarlo e servirlo.

DRINK AL LATTE E CIOCCOLATO

FACILE
PER 2 BICCHIERI
PREPARAZIONE 10 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 5 MINUTI
270 CAL/PORZIONE

80 g di cioccolato fondente + cioccolato quello per la decorazione – 3 cucchiaini di caffè istantaneo o in polvere – 6 dl di latte intero – 2 cucchiai di panna fresca – cacao amaro

1 Tritate grossolanamente il cioccolato e trasferitelo in un pentolino dal fondo spesso con il caffè e 2 dl di latte. Scaldate a fuoco basso mescolando con un cucchiaio di legno finché il cioccolato si sarà sciolto.
2 Togliete dal fuoco, versate il composto in una tazza e fatelo raffreddare per 10 minuti. Unite il latte rimasto e la panna molto freddi e mescolate con una frusta o con un frullatore a immersione per rendere il composto schiumoso.
3 Distribuite la bevanda in 2 bicchieri o in 2 tazze alte, spolverizzate con il cacao, decorate con riccioli o scaglie di cioccolato e servite.

SMOOTHIE IN VERDE

FACILE
PER 2 BICCHIERI
PREPARAZIONE 5 MINUTI
COTTURA NESSUNA
210 CAL/PORZIONE

80 ml di latte di mandorla non zuccherato – 2 banane – 1 manciata di spinacini – 2 cucchiai di succo di lime (o limone) – la scorza grattugiata di 2 lime (o limoni) non trattati – 1 cucchiaino di estratto di vaniglia o una bustina di vanillina – 2 cucchiai di miele fluido – 2 cucchiai di biscotti sbriciolati tipo digestive

1 La sera sbucciate le banane, affettatele, trasferitele in una ciotola e mettetele nel congelatore.
2 La mattina seguente riunite in un mixer tutti gli ingredienti, eccetto i biscotti, e frullateli fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Versate la bevanda in 2 grossi bicchieri, decorate con i biscotti sbriciolati e servite.

TOAST CON SPINACINI UOVA E BACON

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
310 CAL/PORZIONE

12 fette di bacon – 12 fette di pancarré integrale o ai cereali – 150 g di spinacini novelli – 2 cucchiai di grana padano Dop grattugiato – 12 uova – olio extravergine d'oliva – maggiorana o timo per decorare – sale – pepe

1 Foderate una teglia con carta da forno, allineatevi le fette di bacon in un unico strato e cuocetele in forno a 200° per 2 minuti, in modo rilascino un po' del loro grasso; toglietele dal forno e fatele sgocciolare su carta assorbente da cucina.
2 Spennellate d'olio gli incavi di 12 stampi da muffin e sistemate in ogni ciascuno una fetta di pane facendola aderire il meglio possibile alla base. Infornate a 200° per circa 5 minuti finché il pane risulta leggermente tostato e togliete dal forno.
3 Scaldate 2 cucchiai d'olio in una padella e fatevi appassire gli spinacini (tenete da parte qualche foglia per decorare) per 2 minuti; unite il formaggio grattugiato, togliete la padella dal fuoco, mescolate e tenete da parte. Appoggiate una fetta di bacon in ogni scodellina di pane, copritela con un po' di spinaci e sgusciatevi sopra un uovo. Condite con sale e pepe e infornate per 15-20 minuti a 180°. Decorate con la maggiorana o il timo, gli spinacini tenuti da parte e servite.

FRULLATO DI LAMPONI E AVENA,
DRINK AL LATTE E CIOCCOLATO,
SMOOTHIE IN VERDE,
TOAST CON SPINACINI, UOVA E BACON





PAIN AU CHOCOLAT

pag.52







BRIOCHE PARISIENNE
pag.52



PAIN AU CHOCOLAT

ELABORATA
PER 8 PEZZI
PREPARAZIONE 1 ORA + RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
290 CAL/PEZZO

per il pastello 280 g di farina 00 – 15 g di lievito di birra – 40 g di zucchero – 4 tuorli – 1 dl di latte – 5 g di sale
per il panetto 200 g di burro ammorbidito – 60 g di farina 00
per farcire e completare 200 g di cioccolato fondente – 1 uovo – 10 g di zucchero

1 Preparate il pastello (l'impasto in cui va incorporato il panetto). Mettete la farina nella planetaria e unite il lievito di birra, il latte, i tuorli e impastate fino a ottenere un composto elastico. Aggiungete lo zucchero e continuate a lavorare per qualche minuto. Unite il sale e quando la pasta è nuovamente liscia, trasferitela in frigo per 8 ore.
2 Preparate il panetto. Impastate la farina con il burro. Formate un panetto rettangolare alto circa 4 cm, avvolgetelo in carta da forno e trasferitelo in frigo per 2 ore.
3 Riprendete il pastello, stendetelo fino a ottenere uno spessore di 2 cm e mettetevi al centro il panetto di burro. Racchiudete il pastello, poi stendetelo formando un rettangolo spesso circa 1,5 cm. Portate verso il centro i due lati corti, poi piegate il rettangolo ottenuto lungo la linea mediana (dove i lembi si toccano); avvolgetelo nella pellicola e trasferitelo in frigorifero per 2 ore.
4 Riprendete il rettangolo di pasta, stendetelo a partire da un lato corto per allungarlo e assottigliarlo e ripetete le pieghe, sempre partendo dai lati corti, per 2 volte successive, con un riposo di 30 minuti tra una e l'altra. Quindi fate riposare in frigo per 2 ore, avvolta in pellicola. Stendete nuovamente la pasta in un lungo rettangolo, largo 20 cm e spesso 3 mm. Dividetelo in 2 strisce larghe circa 10 cm. Tagliate il cioccolato in stecche da circa 10 g. Disponetene una all'estremità di una striscia, poi ripiegate la pasta racchiudendo il cioccolato; posate accanto alla parte ripiegata una seconda stecca di cioccolato e avvolgete di pasta anch'essa, poi con un coltello tagliate il primo pain au chocolate (che conterrà 2 stecche di cioccolato) e proseguite fino a esaurire gli ingredienti.
5 Girate i dolci in modo che la saldatura sia verso il basso, poi fate sulla superficie 3 tagli in diagonale e trasferite i panini su una placca rivestita di carta da forno. Spennellateli con l'uovo sbattuto con lo zucchero, e lasciateli lievitare a temperatura ambiente per 2 ore. Cuocete in forno a 190° per 25 minuti. Poi sfornate, fate raffreddare servite.

BRIOCHE PARISIENNE

FACILE
PER 20 PEZZI
PREPARAZIONE 50 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 20 MINUTI
280 CAL/PEZZO

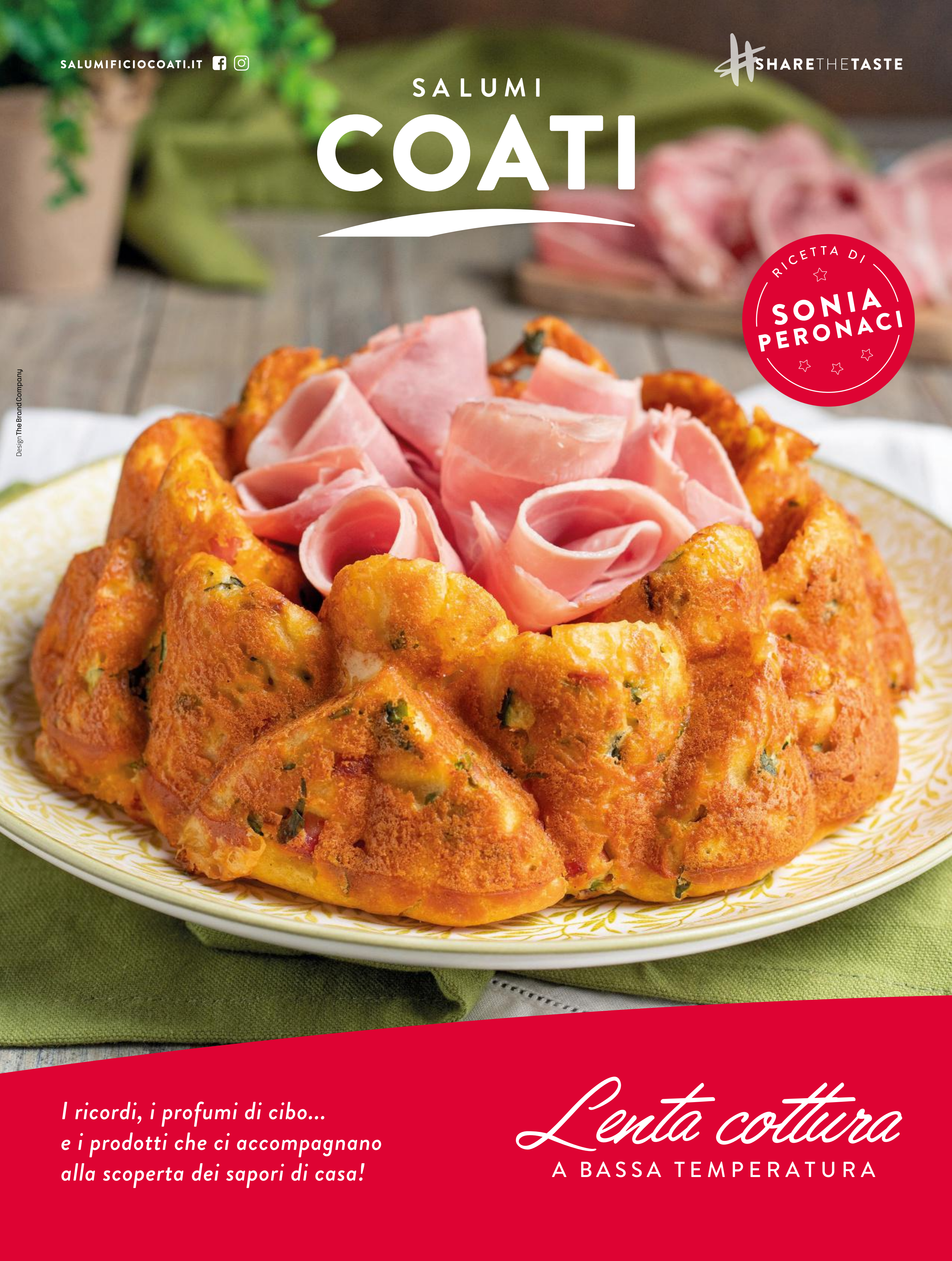
per la biga 150 g di farina (preferibilmente forte, con indicazione W320-340) – 20 g di lievito di birra
per l'impasto 450 g di farina (preferibilmente forte) – 250 g di burro – 100 g di zucchero – 150 g di tuorli (circa 7-8) – 1 uovo – 1/2 baccello di vaniglia – 1/2 arancia non trattata – 6 g di sale

1 Preparate la biga. Sbriciolate il lievito di birra nella farina setacciata e impastate aggiungendo gradualmente 75 ml d'acqua. Per questa operazione è preferibile utilizzare una piccola impastatrice con la frusta a gancio. Raccogliete l'impasto in una palla, incidetelo a croce e trasferitelo in un'ampia bacinella colma di acqua tiepida e lasciate riposare finché si gonfia e sale a galla (servono circa 2 ore).
2 Preparate l'impasto. Lavorate nella planetaria la farina con i tuorli, poi aggiungete lo zucchero, sciolto in 70 ml d'acqua. Quando la pasta è liscia ed elastica, unite il sale sciolto in poca acqua, i semini raschiati dal baccello di vaniglia e la scorza grattugiata dell'arancia. Lavorate bene e, quando la massa è omogenea, incorporate la biga lievitata, ben sgocciolata dall'acqua di ammollo. Infine, unite il burro e proseguite con la lavorazione per ottenere una pasta lucida ed elastica, poi trasferite la pasta in frigo e fatela lievitare per almeno 8 ore.
3 Riprendete la pasta, dividetela in 20 pezzi e formate tante palline. Disponetele su teglie rivestite di carta da forno e appiattitele leggermente con le dita fino a ottenere dischi alti 2 cm. Fate lievitare per circa 2 ore, finché triplicano il volume iniziale, poi spennellate con l'uovo sbattuto e cuocete per 20 minuti in forno a 190°. Sfornate, fate raffreddare e servite. Quelle che non consumate subito si possono conservare in freezer e rigenerare infornandole, ancora congelate, per 5 minuti a 180°.

Foto a pagina 40 e 41: piatti Virginia Casa. Foto a pagina 44: piatti Virginia Casa. Foto a pagina 49: piatto Francesca Reitano. Indirizzi a pagina 106

MATTINA ITALIANA

LA COLAZIONE È DIVENUTA UN'ABITUDINE PER IL 86% DEGLI ITALIANI, CHE VI DEDICANO ALMENO 10 MINUTI OGNI MATTINA. TRA QUESTI, L'85% CONSUMA IL PRIMO PASTO DELLA GIORNATA IN CASA E IL 40% LO FA CON CALMA, IMPIEGANDO ANCHE 30 MINUTI. GLI ALIMENTI CHE VANNO PER LA MAGGIORE SONO I BISCOTTI, PREFERITI DAL 58% DEGLI ITALIANI. CHI FA LA COLAZIONE A CASA, AMA ANCHE PANE E FETTE BISCOTTATE (19%), CHE CONSUMA SPESSO CON MARMELLATA, MIELE O CREME SPALMABILI. TRA LE BEVANDE PREVALE SEMPRE IL LATTE (35%) E SEGUONO IL CAFFÉ (33%) E IL CAFFELATTE (30%); IN COSTANTE CRESCITA IL TÈ, CHE È ARRIVATO AL 14%. CHI NON FA COLAZIONE SOSTIENE SOPRATTUTTO DI AVERE LO STOMACO CHIUSO (50%) O DI NON AVERE TEMPO (37%).


SALUMIFICIOCOATI.IT
#SHARETHETASTE
SALUMI
COATI
RICETTA DI
SONIA PERONACI
Design The Brand Company
I ricordi, i profumi di cibo...
e i prodotti che ci accompagnano
alla scoperta dei sapori di casa!
Lenta cottura
A BASSA TEMPERATURA



IDEALE SULLA CUCINA DI MARE, IL BIANCO CHE VIENE DAL SUD SI ACCOMPAGNA A MENU DI PESCE. DAI FRUTTI DI MARE AI MOLLUSCHI, DAI CROSTACEI FINO ALLE CARNI BIANCHE

a cura di Monica Pilotto, testo di Sandro Sangiorgi

Greco di Tufo

FOTO FELICE SCOCCIMARRO

C'è stato un tempo, verso la metà degli anni Ottanta del secolo scorso, in cui il Greco di Tufo era il bianco più desiderato d'Italia. Emanava il fascino del vino meridionale realizzato in un luogo freddo, esprimeva una vivida soavità associata a un calore speciale, limpido e secco, l'ideale sulla cucina di mare che proprio in quel tempo attraversava una profonda trasformazione. Dopo quel periodo di fulgore, il bianco avellinese ha vissuto il destino di tanti fenomeni di moda e, pur conservando una certa ribalta, ha via via perduto l'originalità di una zona vocata a favore di una manifestazione serializzata e prevedibile.

Negli ultimi anni, in virtù del lavoro di alcune aziende animate da uno spirito agricolo e da un certo coraggio nell'interpretazione produttiva, assistiamo alla rinascita del Greco di Tufo nella sua identità più formidabile, schietta ed elegante, sensibile e partecipe.

Il territorio d'elezione è di appena 615 ettari vitati, posto su un sottosuolo che conferisce al vino una specifica identità minerale. Nei vini di alcune località, Tufo in particolare, cogliamo nella sensazione salina la traccia di gesso e tufo, quasi che sulla lingua potessimo godere di una sottile terrosità.

segue >



TAGLIATELLE DI GRANO SARACENO CON FRUTTI DI MARE E ZUCCHINE

pag.58

l'abbinamento

LA DOTAZIONE MARINA DELLA RICETTA È ESTESA E MOLTO VARIA, AL PUNTO CHE LE TAGLIATELLE, PUR NELLA LORO GRINTOSA TATTILITÀ, SEMBRANO FILI CHE LEGANO IL GUSTO DEI PROTAGONISTI CON LE LORO DIFFERENZE DI SAPIDITÀ E CEDEVOLEZZA E CHIEDONO AIUTO AL VINO PER COMPORRE UNA FUSIONE ARMONICA E STRATIFICATA. L'ACCONDISCENDENTE GRECO DI TUFO "DEVON" DI CAGGIANO È UN PUNTO FERMO PER CHI AMA POTER RIPETERE CON MAGGIORE PIACERE L'INCONTRO. PIÙ CORAGGIOSO IL "SELVATELLE" DI CENTRELLA CHE SORREGGE IL GUSTO DI MARE E LO CONSEGNA INTATTO NELLE SENSAZIONI FINALI. IL VIGNA CICOGNA DI FERRARA HA IL POTERE DI RENDERE OGNI FORCHETTATA OMOGENEA E COMPIUTA.

FOTO ARCHIVIO SALE&PEPE

SPINACINO ALLA RICOTTA CON ZABAIONE AL LIMONE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
420 CAL/PORZIONE

1 spinacino di vitello tagliato a tasca da 500 g – 200 g di ricotta – 1 limone – 1 uovo – 3 tuorli – 30 g di grana padano Dop grattugiato – 1 fetta di pancarré – 1 mazzetto di erba cipollina – 2 scalogni – 25 ml di vermouth bianco – 1/2 bicchiere di brodo – 40 g di burro – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Tritate il pancarré e unitelo alla ricotta. Aggiungete anche l'uovo, il grana, sale, pepe e la scorza grattugiata di 1/2 limone.
2 Farcite lo spinacino, cucitelo con un ago spesso e filo da cucina, poi rosolatelo in casseruola con metà del burro e un filo di olio. Unite uno scalogno tritato,sale e pepe, trasferite in forno e cuocete a 180° per 30 minuti, bagnando all'inizio con il brodo caldo, poi con il fondo di cottura.
3 Tritate l'altro scalogno, fatelo appassire con un pizzico di sale e il resto del burro, quindi passate il tutto attraverso un colino. Unite i tuorli e lavorate con le fruste elettriche finché il composto sarà spumoso; aggiungete il vermouth, la scorza grattugiata del limone rimasto e un cucchiaio del suo succo. Salate, pepate e cuocete a bagnomaria, mescolando finché lo zabaione risulterà denso. Affettate lo spinacino e servitelo con erba cipollina tagliuzzata e zabaione.

l'abbinamento

LA FINEZZA SETOSA DEL RIPIENO, DOVUTA ALLA PLASTICITÀ DEGLI INGREDIENTI, INCONTRA LA FIBRA ALTRETTANTO RICERCATA DELLA CARNE DI VITELLO. IL RESTO LO FA LO ZABAIONE COL SUO EQUILIBRIO TRA LO “SPIRITO” DEL VERMOUTH E LA FRESCHEZZA DEL LIMONE: AL GRECO DI TUFO L'OCCASIONE DI MOSTRARE LA SUA VERSATILE SCHIETTEZZA. LA VERSIONE “MINIERE” METTE A DISPOSIZIONE LO SLANCIO MINERALE E SALINO PER SPOSARE LA MODULATA AZIONE DELLE UOVA. IL DECISO E PENETRANTE “T'ARA RÀ” SI DISTINGUE PER LA PARTICOLARE SENSIBILITÀ NEI CONFRONTI DELLE CARNI RIPIENE. “ESSENZA” SI MUOVE IN MODO GRADUALE CON L'AMBIZIONE DI RIVELARE OGNI MINIMA SFUMATURA DELLA RICETTA.



FOTO ARCHIVIO SALE&PEPE (2)

Nella zona premontana i vigneti si trovano tra i 300 e 700 metri di altitudine, sparsi negli otto comuni della denominazione, tutti situati nella valle del fiume Sabato: Altavilla Irpina, Chianche, Montefusco, Petruro Irpino, Prata di Principato Ultra, Santa Paolina, Torrioni e, appunto, Tufo, luogo di assoluta eccellenza. Anche il clima è ideale per la viticoltura di qualità, con inverni rigidi e non di rado nevosi, primavere miti ed estati calde e ventilate, così da preparare grappoli che maturano gradualmente nelle tardive vendemmie di metà ottobre.

Il vitigno appartiene alla grande famiglia dei Greco, diffusi soprattutto nell'Italia centro meridionale.

Quello di Tufo ha un grappolo compatto e serrato, in altre zone soffrirebbe del marciume che, invece, qui non attacca gli acini grazie alla costante presenza di aria che li asciuga presto. La storica pergola irpina fatta a raggiera, una specie di monumento a una viticoltura arcaica e umanistica, è stato quasi tutta sostituita dal più razionale e pratico guyot, riconoscibile dalla forma ad archetto che, seppure permetta di lavorare con alcune macchine, ha ridotto la biodiversità della flora e del paesaggio agricolo.

La caratteristica quasi unica del Greco di Tufo è l'astringenza del tannino, anche quando viene vinificato senza le bucce e senza coinvolgere i vinaccioli.



VONGOLE CON CREMA DI ZUCCHINE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
100 CAL/PORZIONE

1 kg di vongole spurgate – 500 g di zucchine – 2 scalogni – 1 spicchio d'aglio – 1 noce di burro – 1 cucchiaio di panna – 1/2 bicchiere di Greco di Tufo – 1 mazzetto di maggiorana – sale – pepe

1 Mettete le vongole in una padella e fatele aprire a fuoco vivace con l'aglio e il vino; scolatele, filtrate il liquido di cottura e tenetelo da parte. Affettate gli scalogni, trasferiteli in una padella e fateli soffriggere con il burro; aggiungete le zucchine lavate e tagliate a rondelle, le foglie di maggiorana, salate e fate stufare per circa 10 minuti a fuoco moderato.
2 Con il frullatore a immersione, lavorate a crema le zucchine stufate, aggiungete il liquido di cottura delle vongole tenuto da parte, unite la panna e mescolate.
3 Sgusciate due terzi delle vongole e unitele alla crema di zucchine. Distribuite la crema in piccole ciotole, aggiungendo le vongole rimaste con il guscio; completate con una macinata di pepe e servite, se vi piace, con crostini di pane tostato.

l'abbinamento

LA DELICATEZZA DEGLI INGREDIENTI È AMPLIFICATA DAL METODO DI COTTURA E DI PREPARAZIONE, EMERGE UNA SOAVE CREMOSITÀ QUALIFICATA DAI TENERI INTARSI DELLE VONGOLE, UNA SORTA DI SOLUZIONI DI CONTINUITÀ CHE APRONO ALL'USO DI BIANCHI BRILLANTI, NON COMPLESSI E ANIMATI DA UNA LUNGHEZZA SALINA. IL VINO DEI FEUDI È IL PIÙ LINEARE, PERFETTO PER EQUILIBRARE LA SOTTILE GRASSEZZA. È UN ACCOSTAMENTO DI ASSONANZA QUELLO CON IL VINO DELL'AZIENDA DI MARZO, IN VIRTÙ DELLA SUA COESA ROTONDITÀ. PIÙ NETTO IL CONTRASTO PROVOCATO DAL VINO DI PIETRACUPA CHE CONTRIBUISCE AD ARRICCHIRE LA RELAZIONE TRA PROFUMO E SAPORE CON I RICORDI DI ERBE AROMATICHE.

Questo gli consente di esprimersi bene sia sui delicati grassi vegetali sia sui più complessi grassi animali. Ciononostante la differenza tra i due modelli produttivi è piuttosto evidente. Il paglierino dorato generato dal mosto fiore (liquido senza bucce e vinaccioli) della pressatura soffice ha un profumo netto di frutta gialla con delicate sfumature sulfuree, il sapore è asciutto e fluido, con un generoso retrogusto di nocciolo di pesca. La pigiatura e la fermentazione col contatto del succo con polpa, buccia e semi danno vita a un dorato intenso, con riflessi ambrati e profumi pungenti. Mentre nel gusto si associano l'irrequietezza del tannino e la calda sostanza di un corpo slanciato.

La prima categoria è la più adatta al pesce bianco, dalle cotture delicate a quelle più elaborate, salvaguardando sempre la fragranza della materia prima. Naturalmente funziona anche sui frutti mare cotti, sui molluschi, sui crostacei da soli e a condimento di primi piatti. La versione vinificata con le bucce frequenta volentieri piatti della cucina italiana più rustica, a base di pesce ma, soprattutto, composti da carni bianche e vegetali primaverili. Nella consuetudine locale il Greco di Tufo è considerato il più "rosso" tra i bianchi, per questo si arriva ad accostarlo anche alle costolette di agnello alla griglia e alla minestra maritata, realizzata con la complessa ricetta napoletana.



TAGLIATELLE DI GRANO SARACENO CON FRUTTI DI MARE E ZUCCHINE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
570 CAL/PORZIONE

320 g di tagliatelle al grano saraceno – 3 piccole zucchine – 4 scampi – 160 g di code di gambero sgusciate – 160 g di calamaretti già puliti – 250 g di cozze – 250 g di telline – 4 fasolari – 1 spicchio d'aglio – 1 rametto di rosmarino – 40 g di bottarga di muggine – 60 g di burro – sale – pepe

1 Sciacquate le zucchine, spuntatele e tagliatele a fettine molto sottili con una mandolina e poi a striscioline con il coltello.
2 Pulite le cozze e privatele delle barbe, poi sciacquatele insieme alle telline e ai fasolari, scartando quelli rotti. Fate aprire le conchiglie in un tegame coperto, con 20 g di burro, l'aglio schiacciato e il rosmarino.
3 Se necessario, private le code di gambero del filetto nero; poi pulite gli scampi privando anch'essi del filetto: per prelevarlo incidete il carapace su dorso e inseritevi uno stecchino o una pinzetta. Sciogliete 20 g di burro in un secondo tegame e rosolatevi gli scampi, le code di gambero e i calamaretti. Qundi unite le conchiglie, tenendo da parte il loro liquido di cottura.
4 Cuocete le tagliatelle in abbondante acqua salata per 4-6 minuti, unendo negli ultimi istanti di cottura le fettuccine di zucchine. Scolate pasta e zucchine e rovesciatele nel tegame con i frutti di mare. Aggiungete il liquido delle conchiglie tenuto da parte e filtrato e fate asciugare a fiamma vivace. Scaldate il burro rimasto fino a che inizia a prendere colore, unitevi la bottarga grattugiata, versate il condimento sulla pasta, mescolate, pepate e servite.

le nostre scelte

9 bottiglie scelte privilegiando varietà del territorio e approccio naturale nei criteri di produzione



"Devon" Az. Agr. Antonio Caggiano, Taurasi (Av), 0827 74723, € 14 - Fermentato e maturato in acciaio, si fa apprezzare per la freschezza diffusa, quasi esotica, e il portamento elegante; da provare su fritture di mare.



"Selvatelle" Az. Agr. Carlo Centrella, Torrioni (Av), 329 1630558, € 13 -Le vigne sovrastano una vecchia miniera di zolfo, la lieve sulfureità fa da sfondo a una tensione salina e il calore merita intense minestre di terra.



"Vigna Cicogna" Benito Ferrara, Tufo (Av), 0825 998194, € 18 - Il vigneto è tra i migliori di Tufo, le uve sono raccolte appena surmature, il vino assume un fervido equilibrio da spendere su paste con complessi sughi a base di crostacei.



"Miniere" Cantine Dell'Angelo, Tufo (Av), 0825 998073, € 16
È un raro caso di mineralità odorosa: in virtù della suggestione sulfurea, il sapore è una scossa elettrica per il risotto alla pescatora e le costolette d'agnello.



"T'ara rà" Cantina Giardino, Ariano Irpino (Av), 0825 873084, € 21
Vinificato sulle bucce e maturato in botte, è pungente e speziato, la ricchezza gustativa equilibra la stretta tannica, è destinato a succulente ricette di carne bianca.



"Essenza" Nardone Vincenzo, Colonna Madama (Av), 339 6434723, € 15 -Il naso sa di pesche mature, agrumi e rabarbaro; in bocca il flusso è dinamico, sostenuto da una vitalità verace e coinvolgente, perfetta per una fettina alla pizzaiola.



"Greco di Tufo" Feudi di San Gregorio, Sorbo Serpico (Av), 0825 986683, € 12
È il bianco d'ingresso della cantina, immediato nei profumi di frutta bianca, adatto a crudi di pesce non grasso e a delicati frutti di mare.



"Greco di Tufo" Cantine di Marzo, Tufo (Av), 0825 998022, € 12
Originato nel comune di Tufo, è floreale e appena sulfureo, ha una corporeità morbida che gli permette di essere paziente con antipasti di pesce appena piccanti.



"Greco di Tufo" Cantina Pietracupa, Montefredane (Av), 0825 607418, € 19
Il profumo di frutta di questo vino si accompagna ai sentori di erbe aromatiche, l'acidità è tagliente e sposa la tendenza dolce dei crostacei al vapore.

Prezzi forniti dalle aziende: possono subire variazioni a seconda del rivenditore

si serve così

Per il sommelier che è in voi
IL GRECO DI TUFO VINIFICATO IN BIANCO HA DALLA SUA UNA PUNTUTA FRESCHEZZA E L'EQUILIBRATO APPORTO DELL'ALCOL, PER QUESTO MOTIVO LO SERVIAMO A 10°, MASSIMO 12°, COSÌ DA GRATIFICARNE ANCHE LA VOCAZIONE AD ACCOSTARE LE RICETTE DI MARE. LE VERSIONI "MACERATE", PROPRIO IN VIRTÙ DELLA PRESENZA DEL TANNINO, È MEGLIO PORTARLE A TAVOLA A 14-16°, COSÌ DA MODERARE L'EVENTUALITÀ DI UN RETROGUSTO AMARICANTE E FAVORIRE LO SVILUPPO SULLA LINGUA DELLA MAGGIORE CORPOSITÀ. IL GRECO DI TUFO PUÒ AFFINARSI IN BOTTIGLIA CON SUCCESSO, IN PARTICOLARE GLI ESEMPLARI PIÙ AMBIZIOSI CHE SI EVOLVONO FINO A 10 ANNI E RAGGIUNGONO UN BOUQUET RICCO DI SFUMATURE.

food style lovers

NOVITÀ E TENDENZE DA SEGUIRE SU INSTAGRAM

di Barbara Roncarolo

LA CUCINA È CREATIVITÀ E SCAMBIO DI IDEE. ECCO PERCHÉ AMIAMO CURIOSARE TRA LE VOSTRE FOTO E DARVI SPAZIO



SCELTA DAI LETTORI

Pizza con pasta madre

Croccante, soffice e fragrante. È la nostra pizza bianca con mozzarella, fave fresche e salamino piccante. Rigorosamente fatta con pasta madre rinfrescata, ha conquistato i nostri follower.



I REPOST DI SALE&PEPE

STEFANIA, NOTA ANCHE COME @FOGLIEDIFROLLA, ADORA PREPARARE I DOLCI. ABBIAMO FATTO UN REPOST DELLA SUA CIAMBELLA: HA SAPUTO INTERPRETARE BENISSIMO UNA RICETTA DI SALE&PEPE.



LO SCATTO DEL MESE

Orecchiette con cime



Pochi elementi essenziali e una selezione attenta di luci e ombre. Nel profilo di Erica (@ferraronierica) abbiamo trovato tante fotografie che, prima ancora di ingolosire, emozionano. Lei è fotografa e stylist, non è di molte parole, eppure le sue sono vere e proprie storie che lei descrive così: "Sono visive, materiche, essenziali, imperfette e rappresentano ciò che la luce decide di svelare".

OLTRE 4000 VISUALIZZAZIONI

SPAGHETTONI

Joseph e Rosy su Instagram e nel web sono conosciuti come @sciauro. Spesso si ispirano a Sale&Pepe: abbiamo orgogliosamente condiviso i loro spaghettoni.

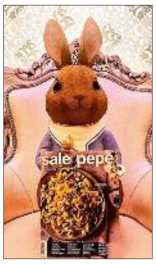


IN EVIDENZA

Le ricette degli chef

Tanti esperti ci hanno inviato i video girati nelle loro cucine mentre preparano ricette di alta cucina o preparazioni più casalinghe. Tra i più seguiti i Jeunes Restaurateurs Italia.



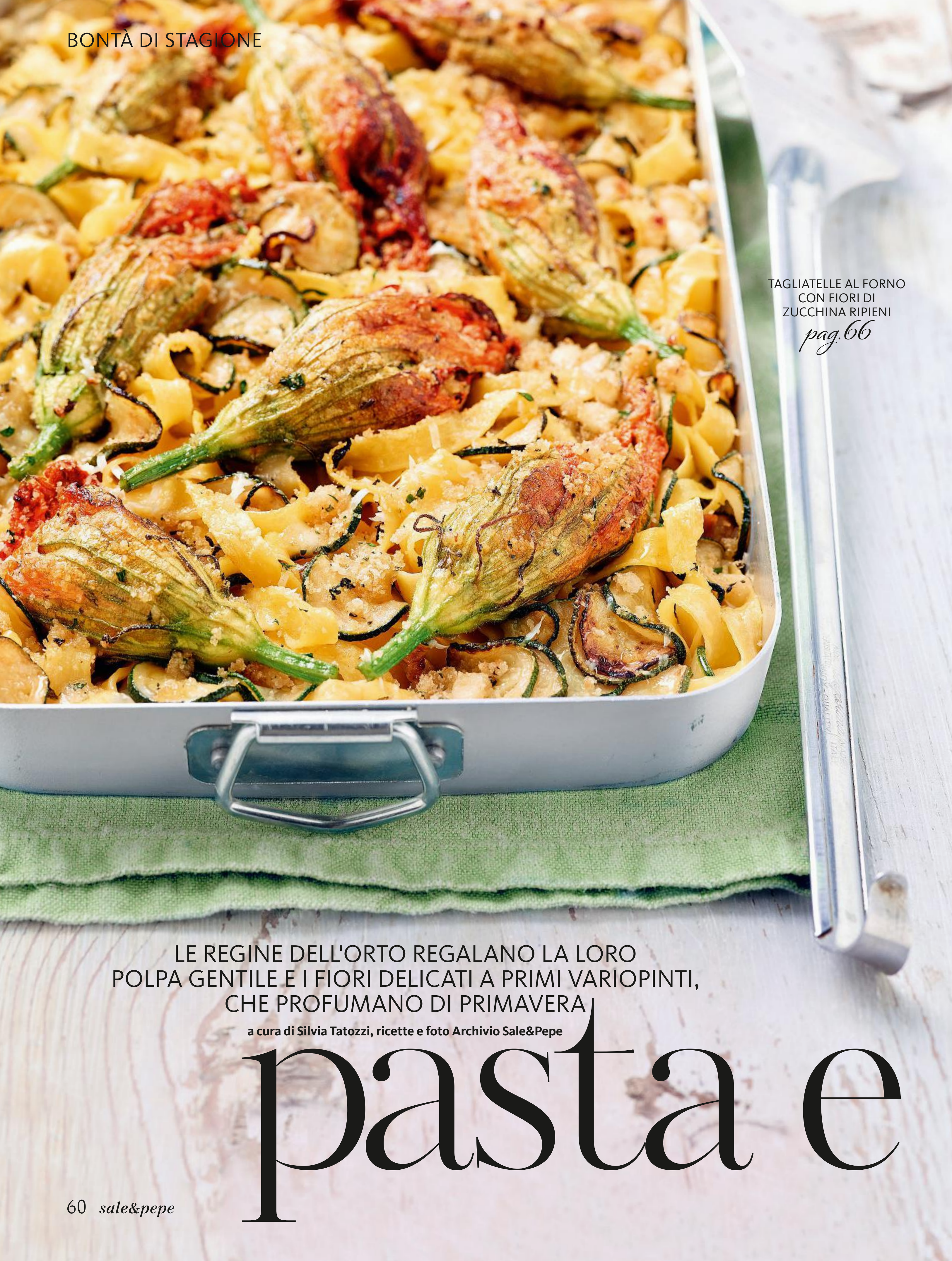



A CASA CON VOI

In tantissimi ci avete mostrato i vostri Sale&Pepe. In relax, in smartworking, mentre cucinate o mettete in ordine. Qui le foto di: @affari_di_cucina, @s48ry, @silvia_aivlis_77, @martysantoro90

SFOGLIA fotografa condividi

QUANDO CUCINATE O TROVATE INGREDIENTI E DETTAGLI IN STILE SALE&PEPE, POSTATE LE VOSTRE FOTO SU INSTAGRAM CON #FOODSTYLELOVERS E @SALEPEPE_IT

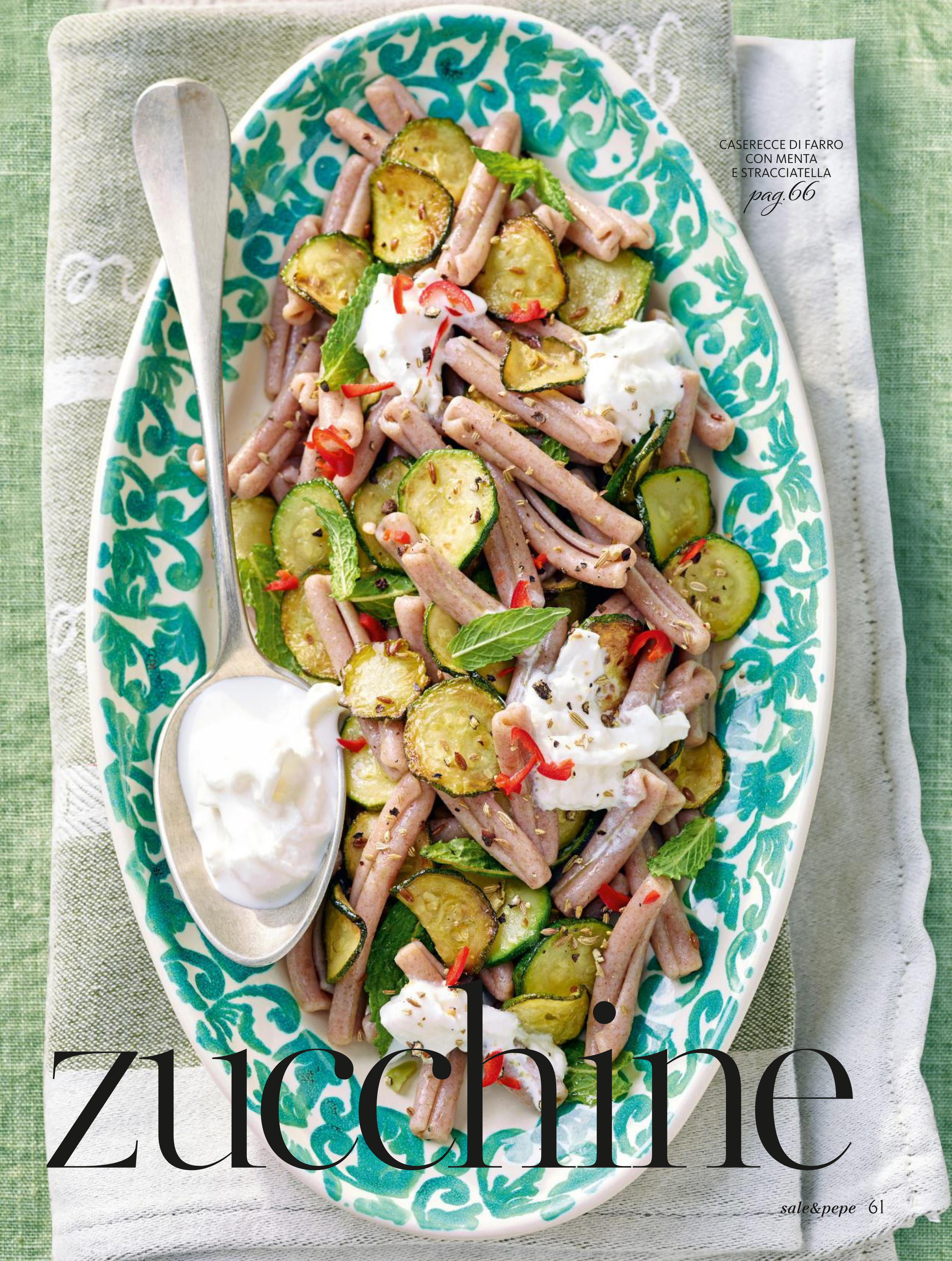


TAGLIATELLE AL FORNO CON FIORI DI ZUCCHINA RIPIENI *pag.66*

LE REGINE DELL'ORTO REGALANO LA LORO POLPA GENTILE E I FIORI DELICATI A PRIMI VARIOPINTI, CHE PROFUMANO DI PRIMAVERA

a cura di Silvia Tatozzi, ricette e foto Archivio Sale&Pepe

pasta e



CASERECCE DI FARRO
CON MENTA
E STRACCIATELLA
pag.66

zucchine



CAVATELLI CON FIORI DI ZUCCHINA
E POMODORINI
pag.66



LASAGNE CON GORGONZOLA

PER 4 PERSONE
FACILE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
900 CAL/PORZIONE

300 g di sfoglie di pasta fresca all'uovo – 4 zucchine – 2 spicchi d'aglio – 200 g di gorgonzola – 200 g di robiola (o crescenza) – 30 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 1 ciuffo di prezzemolo – 1 noce di burro per la teglia – olio extravergine d'oliva – sale
per la besciamella 50 g di burro – 50 g di farina – 500 ml di latte – 1 mazzetto erba cipollina – sale

1 Spuntate e lavate le zucchine, tagliatele a rondelle e rosolatele in padella con 4 cucchiai di olio e gli spicchi d'aglio sbucciati, che eliminerete a fine cottura. Fate cuocere a fuoco medio per 10 minuti circa, poi togliete dal fuoco e cospargete con le foglie di prezzemolo tritato e un pizzico di sale.
2 Preparate la besciamella. Fate sciogliere il burro in una casseruola, unite la farina e fatela tostare, aggiungete poi il latte caldo, tutto in una volta, continuando a mescolare e cuocete finché la salsa si sarà addensata (dovete ottenere una besciamella piuttosto fluida, se necessario aggiungete qualche cucchiaio di latte); regolate di sale. Togliete la salsa dal fuoco, fatela intiepidire e aggiungete l'erba cipollina sforbiciata.
3 Imburrate una teglia e stendete a strati la pasta, le zucchine, la besciamella e infine il gorgonzola e la robiola (o crescenza) a fiocchetti. Proseguite con gli strati fino a esaurire gli ingredienti. Terminate con uno strato di pasta, velate con la besciamella e cospargete con il parmigiano e qualche rondella di zucchina. Infornate le lasagne a 180° per 20 minuti circa. Guarnite, se vi piace, con i fiori di erba cipollina o altri fiori eduli; servite le lasagne calde o tiepide.



SPAGHETTINI CON ZUCCHINE E PESTO DI ERBE

PER 4 PERSONE
FACILE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ IL RIPOSO COTTURA 15 MINUTI
390 CAL/PORZIONE

320 g di spaghettini – 4 zucchine – 2 pomodori maturi – 1 cipolla piccola – 1 cuore di sedano – 2 spicchi d'aglio – 1 ciuffo di prezzemolo – 1 ciuffo di basilico – 1 cucchiaino di foglie di origano fresco – 3 foglie di salvia – 1 rametto di rosmarino – 2/3 rametti di timo – 1 foglia di alloro – 2 foglie di menta – 1 cucchiaio di capperi sotto sale – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Mettete a bagno i capperi in una ciotola con acqua fredda. Sbollentate i pomodori, eliminate la buccia e i semi e tagliate la polpa a dadini.
2 Sbucciate gli spicchi d'aglio, privateli del germoglio e pestateli con un pizzico di sale, fino a ridurli in poltiglia. Lavate le erbe aromatiche e il sedano e tritateli molto finemente con la cipolla sbucciata; aggiungete l'aglio pestato, i dadini di pomodoro, i capperi sgocciolati e una macinata di pepe. Trasferite il mix in una ciotola, condite con 4-5 cucchiai di olio e lasciate riposare almeno 1 ora.
3 Tagliate le zucchine a rondelle e fatele saltare in padella con 4 cucchiai d'olio per 5 minuti; regolate di sale.
4 Cuocete gli spaghettini in acqua bollente salata, scolateli al dente lasciandoli umidi, trasferiteli nella ciotola con il sugo e mescolate; unite infine le zucchine e servite.



MACCHERONCINI DI CAMPOFILONE ALL'ORTOLANA

pag.66









TAGLIATELLE AL FORNO CON FIORI DI ZUCCHINA RIPIENI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
500 CAL/PORZIONE

250 g di tagliatelle all'uovo – 16 fiori di zucchina – 4 zucchine – 1 cipolla – 2 spicchi d'aglio – 80 g di pangrattato – 100 g di provola a dadini – 30 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 1/2 bicchiere di vino bianco secco – 1 ciuffo di prezzemolo – 1 rametto di rosmarino tritato – olio extravergine d'oliva – sale

1 Tritate la cipolla e 1 spicchio d'aglio sbucciati, fateli sosolare con 2 cucchiai d'olio per 5 minuti. In una ciotola mescolate il soffritto con il pangrattato, le erbe aromatiche e i dadini di provola. Salate, aggiungete 1 cucchiaio d'olio e mescolate fino a quando il composto sarà omogeneo. Lavate delicatamente i fiori di zucchina, eliminate il pistillo interno e riempiteli con una noce del ripieno preparato, poi richiudeteli avvolgendo i petali su se stessi.
2 Tagliate le zucchine a rondelle sottili e fatele rosolare con 4 cucchiai di olio e lo spicchio d'aglio rimasto, sbucciato e privato del germoglio. Togliete le zucchine, eliminate l'aglio e, nella stessa padella, trasferite i fiori di zucchina ripieni, fateli colorire, sfumate con il vino e proseguite la cottura per 3 minuti.
3 Cuocete le tagliatelle in acqua bollente salata e scolatele al dente. Condite le tagliatelle con le zucchine, poi trasferite la pasta in una teglia da forno unta d'olio, guarnite con i fiori di zucchina e completate con il parmigiano reggiano grattugiato. Infornate a 180° per 10 minuti. Servite subito.

CASERECCE DI FARRO CON MENTA E STRACCIATELLA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
520 CAL/PORZIONE

300 g di caserecce di farro – 6 zucchine medie – 1 spicchio d'aglio – 1/2 cucchiaino di semi di cumino – 4 ciuffi di menta – 250 g di stracciatella di mozzarella – 1 peperoncino piccante fresco – 1 cucchiaino di peperoncino rosso in scaglie – olio extravergine d'oliva – sale – 1 cucchiaino di pepe in grani

1 Spuntate le zucchine, lavatele e tagliatele a rondelle. Scaldate 6 cucchiai d'olio in una padella ampia con lo spicchio d'aglio lavato ma non sbucciato, un pizzico di semi di cumino; unite le zucchine e fatele rosolare a fuoco dolce.
2 Trasferite le zucchine in una ciotola, aggiungete le foglie di menta lavate e asciugate, il peperoncino fresco sminuzzato e lasciate raffreddare.
3 Cuocete la pasta in acqua bollente salata, scolatela al dente e trasferitela nella padella con le zucchine. Mescolate il pepe in grani, il cumino rimasto e il peperoncino in scaglie in un macinasale (o in piccolo mortaio) e macinate il mix aromatico sulla pasta; mescolate delicatamente e, al momento di servire, aggiungete la stracciatella a cucchiaiate.

CAVATELLI CON FIORI DI ZUCCHINA E POMODORINI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
450 CAL/PORZIONE

350 g di cavatelli – 4 zucchine – 1 mestolo di brodo vegetale – 1 spicchio d'aglio – 2 mazzi di fiori di zucchina – 15 pomodori datterini – 1 rametto di rosmarino – 2 ciuffi di basilico – 50 g di pecorino romano grattugiato – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Lavate le zucchine, spuntatele e tagliatele a rondelle, poi fatele saltare in padella con 2 cucchiai d'olio e lo spicchio d'aglio sbucciato e schiacciato. Aggiungete il brodo e portate a cottura le zucchine facendolo evaporare. Lavate i pomodorini, tagliateli a metà, salateli e uniteli alle zucchine con altri 2 cucchiai d'olio e un battuto fine di aghi di rosmarino. Cuocete le verdure a fuoco vivace per 5 minuti.
2 Lavate delicatamente i fiori di zucchina, asciugateli, eliminate il picciolo e il pistillo interno, tagliateli a striscioline e uniteli alle verdure; mescolate per 2 minuti poi togliete dal fuoco. Regolate di sale e pepate.
3 Cuocete i cavatelli in acqua bollente salata, scolateli al dente tenendoli un po' umidi, trasferiteli nella padella con le verdure aggiungendo un filo d'olio, mescolate e completate con una macinata di pepe e una manciata di foglie di basilico. Completate con il pecorino romano grattugiato e servite.

MACCHERONCINI DI CAMPOFILONE ALL'ORTOLANA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
380 CAL/PORZIONE

250 g di maccheroncini di Campofilone – 3 zucchine – 2 carciofi – 2 carote – 6 asparagi – 1 porro – 1 rametto di rosmarino – 6 foglie di salvia – 30 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – olio extravergine d'oliva – sale

1 Pulite il porro eliminando la radice e le guaine esterne e tagliatelo a rondelle. Raschiate le carote ed eliminate il gambo degli asparagi. Con il pelapatate affettate a nastro le zucchine, gli asparagi e le carote, poi tagliateli a pezzetti. Pulite i carciofi eliminando il gambo e il fieno interno con uno scavino e tagliateli a spicchi sottili.
2 In una padella fate appassire il porro con 4 cucchiai d'olio, regolate di sale e lasciate cuocere per 3 minuti. Aggiungete le altre verdure, le foglie salvia e gli aghi di rosmarino, salate e fate stufare per 5 minuti.
3 Cuocete i maccheroncini in acqua bollente salata; scolateli al dente, trasferiteli nella padella con il sugo di verdure e 2 cucchiai d'olio e mescolate delicatamente. Spolverizzate con il parmigiano grattugiato e servite.



NUOVO
100% LATTE FIENO DELL'ALTO ADIGE
100% HEUMILCH AUS SÜDTIROL
mila SÜDTIROL
+++ Proteine
pochi grassi wenig Fett
SKYR MIX
SKYR BIANCO
Muesli con crunchy di mela e mix di frutta
NATUR-SKYR
Müsli mit Apfel-Crunchy und Früchtemix
140g℮
no aromi / ohne Aromen
Senza zuccheri aggiunti / Ohne Zuckerzusatz**
+++ PROTEINE
LATTE FIENO
DELL'ALTO ADIGE
IL TUO
POWER
SNACK!
SKYR AI FRUTTI DI BOSCO
Crunchy di cereali integrali, mandorle e mele
WALDFRÜCHTE-SKYR
Hafer-Vollkorn-Crunchy mit Mandeln und Apfel
SKYR ALLA VANIGLIA
Croccante di avena con cioccolato e lamponi
VANILLE-SKYR
Hafer-Krokant mit Schokolade und Himbeeren
POCHI
GRASSI
MILA SKYR MIX È UNO SNACK COMPLETO, RICCO DI PROTEINE E CON POCHI GRASSI. UNA COMBINAZIONE GUSTOSA CHE UNISCE MILA SKYR, FATTO CON 100% LATTE FIENO DELL'ALTO ADIGE, A MUESLI VARIEGATI DI CEREALI E FRUTTA. SENZA AROMI ARTIFICIALI. WWW.MILA-SKYR.IT



Il rivestimento antiaderente effetto pietra consente cotture sane, con pochi grassi aggiunti. Il wok President Stone va su tutti i piani cottura, anche in forno, e ha un innovativo e comodo coperchio in vetro e acciaio inox che si appoggia in verticale sul piano lavoro senza sporcarlo (diam. cm 30, € 129,90). **Tescoma**
Indirizzi a pagina 106

FOTO FELICE SCOCCIMARRO

Wok

SI PRESTA A DIVERSI TIPI DI COTTURA CON BUONE PERFORMANCE GRAZIE AI NUOVI MATERIALI

a cura di Monica Pilotto, testo di Martina Liverani

"Immaginatelo meno come una padella e più come una superficie di cottura dalla forma geniale". Così Tim Hayward introduce il capitolo sul wok nel suo libro *Gli strumenti della cucina moderna*. "Rispetto alle padelle occidentali" prosegue "il cibo entra in contatto con un calore maggiore, a piccole riprese e molte volte, diventando più croccante all'esterno e in modo più uniforme". Il wok è infatti una pentola speciale, dalla storia molto antica ma dall'uso estremamente contemporaneo. Nato in Cina, è uno degli utensili più popolari e comunemente usati lì e in tutta l'Asia. Molto probabilmente è l'elaborazione delle pentole che i nomadi dell'Asia centrale - in particolare della Mongolia - portavano con sé durante gli spostamenti, con la necessità di avere un unico strumento che offrisse diversi tipi di cotture. Caratteristica è la forma rotonda, a cui sono attaccate due maniglie o un solo manico lungo, e il fondo che tradizionalmente è concavo, ma in certe versioni si adegua ai fornelli occidentali e quindi diventa piatto. Per gli stessi motivi per cui è nato oltre 2000 anni fa nella Cina della dinastia Han, ossia per cucinare economizzando su olio e altri condimenti e per la necessità di un utensile da cottura versatile, oggi il wok risulta perfetto per lo stile di vita e le esigenze contemporanee: velocità, leggerezza delle preparazioni, eclettismo nell'utilizzo e di conseguenza capacità di rimpiazzare diversi tipi di utensili in un colpo solo.

Il wok è usato in tutto il mondo ed è presente in vari diametri e in materiali diversi.

come dice chef Guoqing

"Se nella cucina italiana a ogni preparazione corrisponde una pentola, in quella cinese del wok, con alcuni accorgimenti, si può cuocere di tutto"

Il tradizionale è in ghisa, ormai sostituita da materiali più maneggevoli e con una buona conduzione di calore, come l'acciaio al carbonio. Quella di riuscire a trattenere il calore a lungo è proprio la caratteristica distintiva di questa pentola, che in tal modo riduce i tempi di cottura e necessita di meno olio e quindi garantisce una cucina con minor uso di grassi.

Poliedrico, non solo per cucinare cibo orientale ma per preparare qualsiasi tipo di cucina, nel wok si possono fare fritture, cotture al vapore, affumicare, stufare, rosolare o preparare brasati e spezzatini. Basta dotarlo degli accessori necessari come la grata e il ramaiolo traforato per frittura, il cestello per cottura a vapore e il coperchio per affumicatura o per tenere in caldo gli ingredienti già cotti prima. Nel wok gli ingredienti in cottura "saltano" di continuo dal centro ai bordi, in modo che si cuociano uniformemente, restando croccanti fuori e più morbidi all'interno.

I cinesi parlano di *wok-hei*, che significa "respiro di un wok", ed è quel sapore tipico che un wok imprime al cibo che vi viene cucinato. Però raggiungere il wok-hei è difficile: solo uno chef molto abile è capace di ottenere questo sapore, domando le temperature, con la velocità dei gesti e il controllo di ogni singolo ingrediente, oltre al perfetto bilanciamento tra quantità e calore degli alimenti e dell'olio.

Tra le mura domestiche è fondamentale seguire un consiglio prezioso: usate poco olio (con un punto di fumo alto), spostate continuamente verso il centro gli ingredienti da cuocere e sui bordi quelli che sono già cotti. Erbe, spezie e aromi vanno aggiunti solo alla fine.

SPEZZATINO DI SCAMONE ALLE ERBE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 10 MINUTI
COTTURA 90 MINUTI
385 CAL/PORZIONE

800 g di polpa di vitello – 1 cipolla – 1 rametto di rosmarino – 1 mazzetto di salvia – 1 limone non trattato – 3 dl di brodo – 1 bicchiere di vino bianco – farina – 30 g di burro – 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Tritate in un mixer la cipolla sbucciata, le foglioline di salvia, gli aghi di rosmarino e la scorzetta del limone. Tagliate a tocchi la carne, infarinatela e fatela saltare nel wok con l'olio e il burro, finché assume un bel colore dorato.

2 Unite il trito di aromi preparato, salate e proseguite la rosolatura per un paio di minuti. Sfumate con il vino che farete evaporare a fuoco vivo.

3 Bagnate con mezzo mestolino di brodo caldo e cuocete a fuoco dolce per 1 ora, aggiungendo il resto del brodo man mano che viene assorbito. Salate, pepate e continuate la cottura per altri 20 minuti, finché la carne sarà tenerissima. Servite subito.



RICETTA E FOTO ARCHIVIO SALE & PEPE

utile e dilettevole
STORIE DI OGGETTI IN CUCINA



Va su tutte le fonti di calore il wok HaptIQ in 5 strati: acciaio con anima in alluminio e rivestimento antiaderente innovativo (diam. cm 32, € 196,50). **Scanpan**



È in acciaio al carbonio rivestito in cera d'api che protegge dalla corrosione e migliora le proprietà antiaderenti (diam. cm 28, € 57,40). **Finnish Design Shop**



Sensored wok è in alluminio con rivestimento antiaderente termosensibile: cambia colore quando è pronto per la cottura (diam. cm 28, € 98,50). **Fissler Punto De**



Dotato di corpo in alluminio ad alto spessore, Avola wok ha rivestimento antiaderente in triplo strato con particelle ceramiche (diam. cm 30, € 69,95). **Ballarini**



O'Wok Gourmet è in acciaio a triplo spessore, ha manico in legno removibile e griglia inclusa e va su tutti i piani cottura (diam. cm 32, € 119). **Mastrad**



Firmato da Patricia Urquiola, Edo ha manici bruniti su corpo in trilamina Aisi 430, alluminio e acciaio inox; completo di griglia e coperchio (cm 36x46x13,5h, € 195). **Alessi**



Fa parte della linea Rock'n'Rose il wok Spadella con rivestimento minerale a cinque strati e manico ergonomico effetto legno (diam. cm 28, € 64,90). **Sambonet**

INTERVISTA



Segreti da chef

ZHANG GUOQING È ALLA GUIDA DEL RISTORANTE DI ALTA CUCINA CINESE BON WEI, A MILANO, CHE PROPONE SPECIALITÀ REGIONALI INTROVABILI ALTROVE.

QUALE WOK ACQUISTARE E COME USARLO?
IL MIO CONSIGLIO È DI ACQUISTARE UN WOK DAL FONDO TONDEGGIANTE, COME DA TRADIZIONE CINESE. IN QUESTO MODO LA FIAMMA LO AVVOLGE COMPLETAMENTE E LA COTTURA RISULTA OMOGENEA. E ATTENZIONE: CON IL WOK DAL FONDO ARROTONDATO OCCORRE PROCURARSI UN SOSTEGNO, ALTRIMENTI BASCULEREBBE SUL FORNELLO. LA PRIMA VOLTA CHE LO SI USA VA AFFINATA LA TECNICA: MEGLIO CUOCERE PIETANZE CON SALSA OPPURE STUFATI, CHE CORRONO MENO IL RISCHIO DI BRUCIARSI.

COSA È MEGLIO NON CUOCERE NEL WOK?
LE PREPARAZIONI "SECCHE", COME LE CARNI ALLA GRIGLIA CHE RISULTEREBBERO BRUCIACCHIATE.

COME SI PULISCE?
IO LO PASSO CON UN PANNO, POI LO LASCIO SUL FUOCO 10 MINUTI, FINCHÉ DIVENTA INCANDESCENTE. QUINDI LO TUFFO NELL'ACQUA FREDDA PER EVITARE LA FORMAZIONE DELLA RUGGINE.

cotture no limits



Basta un wok come Identisk per cuocere carni, pesci e verdure al salto, fritti, stufati, brasati o al vapore. In alluminio, con rivestimento antiaderente in Teflon®Select, il wok è completo di coperchio in acciaio inox (diam. cm 32, € 25). **Ikea**

Inventa con PanPiuma

la ricetta del giorno:

Rotolino al forno





4 fette

20

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 fette PanPiuma grano tenero
- Ricotta 150 gr
- Sale - Pepe
- Peperoni 80 gr
- Zucchine 80 gr
- Cappuccio 80 gr
- Pamigiano 60 gr



1



2



3



4

PREPARAZIONE

Saltare le verdure. Partire dai peperoni, poi il cappuccio ed in fine le zucchine. Una volta cotti porre il tutto in una terrina e mescolarli con la ricotta ed il parmigiano creando una farcia (fig. 3). Prendere le fette di PanPiuma e con l'aiuto del mattarello appiattirle per renderle più fini e facilmente arrotolabili. Disporre la farcitura sulle fette ed arrotolare. Un una volta creati i rotoli disporre su una teglia e infornare a 170° per 10 minuti.



DI CECI AI PEPERONI ROSSI
pag.76

Hummus

NON SOLO DI CECI. LE VARIANTI DEL CREMOSO MEZE DEL MEDITERRANEO ORIENTALE COMPONGONO NUOVI APERITIVI ESTIVI, TANTO APPETITOSI QUANTO SALUTARI

a cura di Daniela Falsitta, ricette e foto Archivio Sale&Pepe

DI CICERCHIE CON CIPOLLE CARAMELLATE

PER 6 PERSONE
FACILE
PREPARAZIONE 30MINUTI
COTTURA 10 MINUTI
140 CAL/PORZIONE

400 g di cicerchie lessate – **2 cipolle rosse** – **1 spicchio d'aglio** – **2 cucchiai di succo di limone** – **2 cucchiai di aceto bianco** – **1 cucchiaio di aceto balsamico** – **1 cucchiaino di zucchero di canna** – **olio extravergine d'oliva** – **sale** – **pepe**

1 Sbucciate le cipolle e affettatele sottili. Tenetene qualche anello da parte e fate rosolare le altre in una padella con 2 cucchiai d'olio. Salate, bagnate con qualche cucchiaio d'acqua, coprite e lasciate stufare per 15-20 minuti, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo altra acqua, se necessario. Quando le cipolle saranno morbide e trasparenti spolverizzatele con lo zucchero di canna, bagnatele con l'aceto bianco, mescolate e lasciatele caramellare per qualche minuto. Spegnete e fate raffreddare.
2 Mettete nel mixer le cicerchie, le cipolle caramellate, l'aglio a pezzetti, il succo di limone e l'aceto balsamico. Lavorate fino a ottenere una crema densa e omogenea.
3 Insaporite con un pizzico di sale e una macinata di pepe, unite 2 cucchiai d'olio e frullate ancora fino a quando la crema sarà liscia e gonfia.
Se l'hummus dovesse risultare troppo compatto ammorbiditelo con 2-3 cucchiai d'acqua.
Completate con gli anelli di cipolla cruda, un filo d'olio, una macinata di pepe e, se vi piace, qualche altra goccia di aceto balsamico.



FATE L'HUMMUS, NON LA GUERRA

ORIGINI? MEGLIO NON PARLARNE. L'ULTIMA VOLTA CHE QUALCUNO HA PROVATO A LEGARE IL PROPRIO PAESE A QUESTA SALSA È SCOPPIATA "LA GUERRA DELL'HUMMUS", DI NATURA DIPLOMATICA CERTO, MA NON PER QUESTO MENO AGGUERRITA: COMINCIÒ NEL 2006, CON UN'AZIENDA ISRAELIANA CHE TENTÒ DI ENTRARE NEL GUINNESS DEI PRIMATI COME PRODUTTRICE DI HUMMUS, SCATENÒ L'ANTAGONISMO DEL LIBANO E NON È ANCORA FINITA. DIREMO QUINDI CHE SI TRATTA DI UNA PREPARAZIONE MEDIORIENTALE CHE METTE D'ACCORDO LE PAPILLE DEI PAESI ARABI E QUELLE DEGLI ISRAELIANI E CHE PURE TURCHIA E GRECIA CONSIDERANO A BUON DIRITTO UN LORO "PIATTO TRADIZIONALE".

LA RICETTA BASE
È SEMPLICE: CECI BEN COTTI, FRULLATI CON AGLIO, OLIO, LIMONE, SALE E SOPRATTUTTO CON LA TAHINA, UNA CREMA DI SEMI DI SESAMO TOSTATI CHE SI ACQUISTA NEI SUPERMERCATI E NEI NEGOZI DI SPECIALITÀ ETNICHE. OVVIAMENTE, COME OGNI RICETTA GIRAMONDO, ANCHE L'HUMMUS CONOSCE PIÙ VERSIONI DI QUANTE SE NE POSSANO ELENCARE.

LE VARIANTI
NEI PAESI A SUD DEL MEDITERRANEO SI COMPLETA CON UNA COPIOSA SPOLVERIZZATA DI CUMINO, MA NON MANCANO VERSIONI MOLTO PICCANTI, RICCHE DI PEPERONCINO. L'HUMMUS CON LE OLIVE A PEZZETTI SI ADATTA AL PALATO DEI BAMBINI, QUELLO CON PREZZEMOLO E BASILICO PUÒ RINUNCIARE ALL'AGLIO, MENTRE CON LO YOGURT, DIVENTA CREMOSO E LEGGERO.

TANTI USI
SERVITO SU SEMPLICI CROSTINI SARÀ UN APERITIVO VELOCE, SAPORITO E SALUTARE; IDEM CON PANE CARASAU E ARABO A FETTINE, SPICCHI DI PIADINA O GRISSINI. CON LE VERDURE CRUDE DIVENTA UN ANTIDOTO CONTRO IL CALDO PER FARE IL PIENO DI ACQUA E VITAMINE. MA IL SUO GUSTO SAPIDO PUÒ DARE SAPORE ANCHE AI SANDWICH VEGETARIANI, ALL'INSALATA DI POLLO O DI PATATE E ALLA PASTA FREDDA. INOLTRE SI PUÒ PREPARARE PURE CON ALTRI LEGUMI E ORTAGGI: COSÌ È BUONO SEMPRE E, SERVITO AL CENTRO DEL TAVOLO, SA STIMOLARE CONVIVIALITÀ E CONDIVISIONE, NON CERTO LA GUERRA.



DI FAVE CON AGLIO ARROSTITO E CAVOLO RICCIO

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 1 ORA
170 CAL/PORZIONE

160 g di fave già lessate (che corrispondo a circa 200 g di fave crude secche o fresche) – 5 foglie di cavolo riccio – 1 piccola testa d'aglio – 2 cucchiai di crema di mandorle (facoltativa) – 2 cucchiai di succo di limone – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Sciacquate e asciugate la testa d'aglio intera. Ungetela con un filo d'olio e cuocetela in forno a 200° per circa 20 minuti, fino a quando risulta morbida al tatto. Separate e pelate gli spicchi. Lavate le foglie del cavolo, privatele delle costole centrali e tagliatele finemente (in alternativa potete sostituirle con circa 30 g di rucola).
2 Frullate le fave lessate (se avete usato quelle fresche, prima mondatele delle pellicine) con metà spicchi d'aglio e il succo di limone. Aggiungete il cavolo, la crema di mandorle (se non la usate, aggiungete altrettanto olio), sale e 2 cucchiai d'acqua, frullando finché sarà omogenea.
3 Servite l'hummus con l'aglio arrostito rimasto e tagliato a pezzi, una macinata di pepe e, se vi piace, un ciuffo di cavolo riccio (o rucola) e olio crudo.



ACQUE PROFUMATE

L'APERITIVO PIÙ FRESCO È ANCHE BELLO. INVECE DEGLI ALCOLICI, NELLE PRIME GIORNATE CALDE, ACCOMPAGNATE L'HUMMUS CON ACQUE AROMATIZZATE CON FRUTTA, ERBE, ORTAGGI. LE STESSE ACQUE POSSONO SOSTITUIRE TÈ FREDDO E BEVANDE ZUCCHERATE PER IDRATARSI CON SALI E VITAMINE MA QUASI ZERO CALORIE.

DEPURATIVA
FATE BOLLIRE 2 LITRI D'ACQUA MINERALE NATURALE E VERSATELA IN UNA BROCCA. UNITE UNA MANCIATA DI FOGLIE DI SEDANO E DI FINOCCHIO, 1 LIMONE NON TRATTATO A FETTE E LASCIATE IN INFUSIONE PER 30 MINUTI. FILTRATE E UNITE 2 CAROTE A RONDELLE E 1 CETRIOLO PELATO A BASTONCINI SERVITE CON COSTE DI SEDANO ANCORA TENERE E UNA MACINATA DI PEPE.

DIGESTIVA
METTETE IN UNA CARAFFA 1/2 ANANAS BIOLOGICO LAVATO MA NON SBUCCIATO E TAGLIATO A TRIANGOLINI. UNITE 5 CM DI ZENZERO FRESCO SBUCCIATO E AFFETTATO E 1 STECCA DI CANNELLA INTERA. VERSATE 2 LITRI D'ACQUA MINERALE NATURALE E LASCIATE IN FRIGO PER ALMENO 4 ORE.

ANTIOSSIDANTE
METTETE IN UNA CARAFFA 300 G DI FRAGOLE TAGLIATE A METÀ, UNITE 2 LIMONI NON TRATTATI TAGLIATI A FETTINE SOTTILI E 2 O 3 RAMETTI DI ROSMARINO. VERSATE 2,5 LITRI D'ACQUA MINERALE NATURALE E LASCIATE IN INFUSIONE IN FRIGORIFERO PER ALMENO 2 ORE.

RINFRESCANTE
NELLA CARAFFA RACCOGLIETE 200 G DI LAMPONI, 2 KIWI PELATI E TAGLIATI A RONDELLE E UN LIME NON TRATTATO AFFETTATO SOTTILMENTE. VERSATE 2,5 LITRI DI ACQUA MINERALE NATURALE E LASCIATE IN INFUSIONE IN FRIGO.

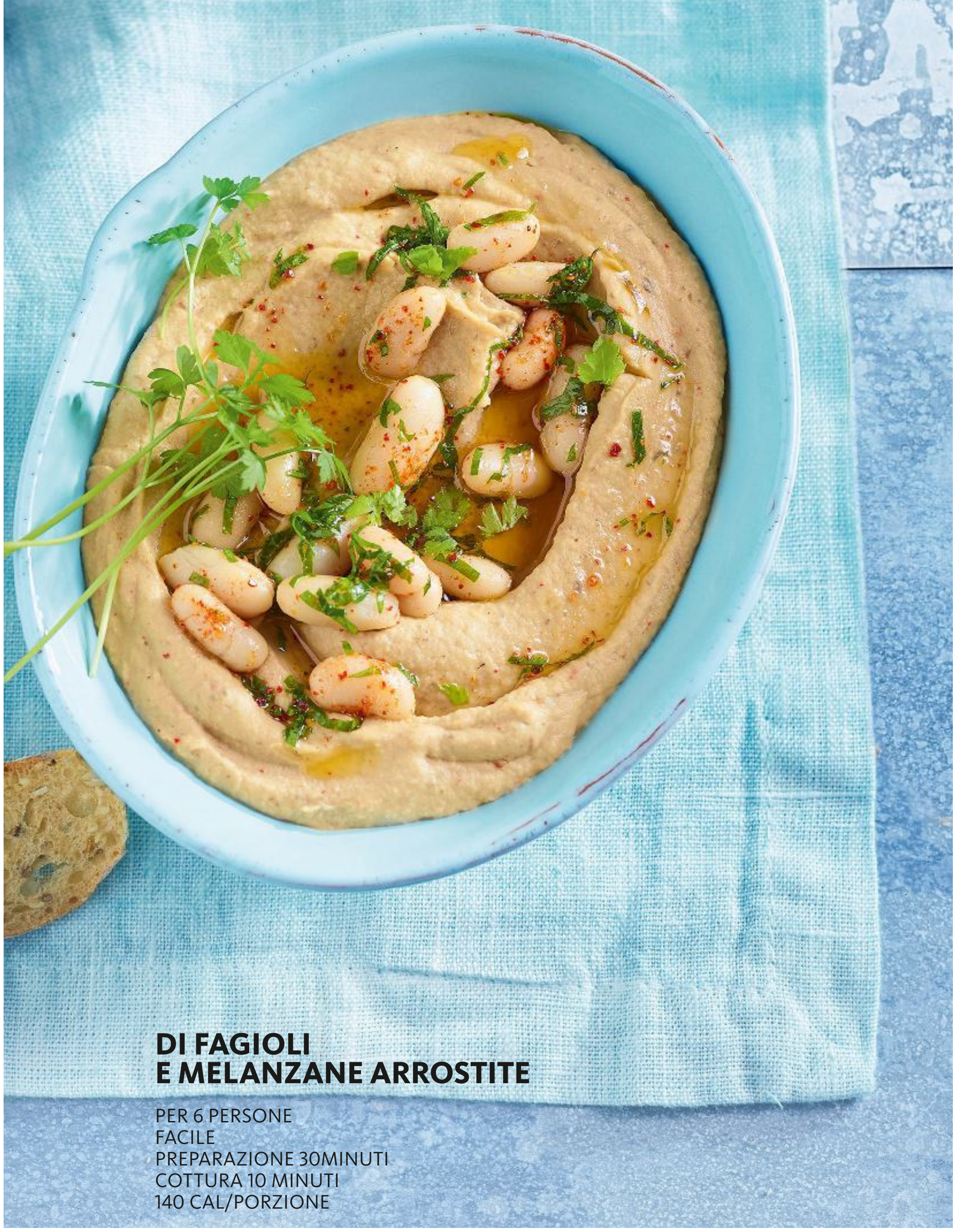


DI CECI AI PEPERONI ROSSI

PER 6 PERSONE
FACILE
PREPARAZIONE 30MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
130 CAL/PORZIONE

400 g di ceci lessati – 2 peperoni rossi – 1 spicchio d'aglio – 2 cucchiai di tahina – 2 cucchiai di succo di limone – 1/2 cucchiaino di cumino in polvere – 1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere (facoltativo) – paprica dolce – olio extravergine d'oliva – sale

1 Lavate i peperoni, ungeteli con un filo di olio, disponeteli su una placca coperta di carta da forno e cuoceteli a 200° per 20 minuti circa. Sfornateli, chiudeteli in un sacchetto e lasciateli raffreddare. Pelateli, eliminate i semi e i filamenti e tagliateli a pezzetti.
2 Mettete nel bicchiere del mixer i ceci e l'aglio sbucciato, privato del germoglio e a pezzetti. Unite la tahina, il succo di limone, il cumino e il peperoncino (se lo usate). Lavorate fino a ottenere una crema omogenea. Aggiungete metà peperoni, 2 cucchiai di olio, un pizzico di sale e azionate ancora il mixer fino a quando la crema risulta liscia e omogenea. Se l'hummus è troppo compatto, unite 2-3 cucchiai di acqua e mescolate. Completate l'hummus con i peperoni rimasti e abbondante paprica.



DI FAGIOLI E MELANZANE ARROSTITE

PER 6 PERSONE
FACILE
PREPARAZIONE 30MINUTI
COTTURA 10 MINUTI
140 CAL/PORZIONE

400 g di cannellini lessati – 2 melanzane – 1 spicchio d'aglio – 3 cucchiai di succo di limone – 1 cucchiaio di crema di arachidi (facoltativa) – 1 ciuffo di prezzemolo – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Lavate, spuntate e affettate le melanzane, conditele con olio e sale, disponetele su una placca coperta di carta da forno e infornatele a 200° per 10 minuti o finché risulteranno morbide e leggermente dorate. Lasciatele raffreddare e strizzatele per eliminare il più possibile l'acqua di vegetazione.
2 Mettete nel mixer i cannellini, le melanzane, l'aglio sbucciato e a pezzetti, la crema di arachidi (se non la usate, sostituite con olio) e il succo di limone. Azionate l'apparecchio fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Unite 2 cucchiai d'olio, sale, pepe e lavorate ancora in modo tale da incorporare perfettamente gli ingredienti.
3 Versate l'hummus in una ciotola, unite un cucchiaio di prezzemolo tritato e mescolate. Servite, se vi piace, con altro prezzemolo fresco, qualche fagiolo intero, un pizzico di peperoncino e un filo d'olio.

sale&pepe shopping

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



"Il Cardinale" D.O.P.

Ottenuto da un'accurata selezione di uve Montepulciano e Sangiovese, il Rosso Piceno Superiore "Il Cardinale" D.O.P. è uno dei vini biologici più pregiati della cantina marchigiana Costadoro. Equilibrato, con il tannino ancora vivo anche se non invadente, è perfetto per essere abbinato con piatti a base di carne e formaggi stagionati.



Linea Senza Latte Náttúra

Náttúra, di Eurofood, ha inserito nella sua linea Senza Latte i nuovi Dessert Vegetali. Prodotti esclusivamente con riso da agricoltura biologica certificata, i Dessert di Riso Bio sono senza latte, senza uova e senza glutine. Sono proposti in tre gusti: al cacao, al caramello e alla vaniglia, in comodi formati monoporzione.



Dry Gin Pomelo Botanical

Pircher presenta il nuovo Dry Gin Pomelo Botanical, in cui l'aroma del pomelo si armonizza perfettamente con l'alloro, il ginepro, il coriandolo, il rosmarino, un tocco di agrumi e infine un misterioso ingrediente segreto. Estremamente versatile, Dry Gin Pomelo Botanical è perfetto come base per realizzare tantissimi cocktail. In vendita sul sito www.pircher.it



San Benedetto "Twist&Drink"

Acqua Minerale San Benedetto, anticipando la direttiva europea 2019/904, lancia sul mercato le bottiglie d'acqua minerale con il nuovo tappo Twist&Drink, pratico per il consumatore e con un importante risvolto green poiché è legato alla bottiglia così da non disperderlo nell'ambiente.



Naturelle Deluxe

In Limited Edition, le Naturelle Deluxe sono uova belle ed eleganti con guscio naturalmente colorato: bianche, verdi-azzurre, rosa e chocolate. Provenienti da galline ornamentali di razza rustica pregiata, allevate in una filiera controllata e certificata con mangimi OGM free, sono biologiche, Antibiotic free e 100% italiane.



Novelle Selenella

In Sicilia, grazie alle particolari condizioni climatiche, viene coltivata e raccolta la patata "Novella". Le novelle Selenella maturano prima rispetto alle classiche patate coltivate nel territorio bolognese, potendo offrire con circa due mesi di anticipo l'unicità e l'altissima qualità delle patate Selenella. Così come le patate tradizionali, le novelle si prestano a numerose preparazioni in cucina.



Burro Dobbiaco

Latteria Tre Cime presenta il suo Burro Dobbiaco nel formato da 200 grammi, un prodotto a base di panna dolce ottenuto con il latte proveniente dai masi dell'Alta Val Pusteria. Grazie all'utilizzo di una materia prima di qualità - il latte 100% dell'Alto Adige senza OGM - il Burro Dobbiaco di Latteria Tre Cime è genuino, saporito e contiene un elevato profilo lipidico.



Mila Skyr con Latte Fieno STG

La cooperativa Mila - Latte Montagna Alto Adige ha realizzato lo Skyr con il prezioso Latte Fieno STG 100% dell'Alto Adige. Compatto e cremoso, è prodotto secondo un'antica ricetta islandese; contiene lo 0% di grassi e tantissime proteine. Perfetto per chi segue un'alimentazione sana ed equilibrata.



ProXsac Bio di Virosac

ProXsac Bio è il sacchetto 100% biodegradabile per la raccolta dei rifiuti organici che, grazie alla pratica forma a shopper, garantisce la massima funzionalità per la chiusura e il trasporto della spazzatura con un occhio di riguardo alla sostenibilità: in soli 90 giorni il sacco si trasforma in compost. La saldatura antigoccia sul fondo garantisce inoltre un prodotto robusto e resistente.

se il cibo cambia la terra

BUONE AZIONI PER VIVERE MEGLIO

di Silvia Bombelli

VINO SOSTENIBILE

Viticoltura certificata

Uno dei più ambiti marchi di sostenibilità è VIVA, rilasciato dal Ministero dell'Ambiente alle aziende che rispettano rigidi parametri ecologici. La siciliana Cantine Settesoli di Melfi (6000 ettari di vigneto) l'ha appena ottenuto anche per l'impegno quotidiano nella conservazione del paesaggio, la valorizzazione della gastronomia e della cultura locale (settesoli.it).

ECODRINK

IL PRATO NEL BICCHIERE

Raccogliere e usare piante "buone" ma invasive, è un modo intelligente per ripulire i boschi senza buttare nulla. La neonata linea di bevande *Selvatiq* è fatta proprio così. Bitter, vermouth, gin e drink analcolici sono realizzati sul posto con erbe prelevate in Valtellina o lungo il Mincio. Protagonisti tiglio, trifoglio, gramigna e presto fiore di loto, bello ma infestante, in bottiglie ecologiche, dal tappo all'etichetta (selvatiq.com).







Meno sprechi

ANCHE LAVANDO I PIATTI

Un bene prezioso da difendere ogni giorno, anche diffondendo la consapevolezza dei comportamenti antispreco. È l'obiettivo della campagna *L'acqua nelle nostre mani* di Finish, per salvare le risorse idriche del pianeta cominciando proprio nelle nostre case. Anche in Italia si registrano periodi di siccità seguiti da piogge dilavanti, tanto che il World Resources Institute stima che entro il 2040 il Belpaese entrerà in fase di alta criticità. Cosa fare? Usare la lavastoviglie anziché il lavaggio a mano, per esempio, riducendo così il consumo d'acqua da 122 a 12 litri ed evitare il prerisciacquo nel lavandino (altri 38 litri risparmiati) contribuendo al progetto a sostegno delle eccellenze italiane. Finish, infatti, devolve una quota delle vendite al Fai e Future Food Insitute per finanziare l'efficientamento idrico del Complesso Abbaziale di S. Maria di Cerrate (Lecce) e nei campi di pomodorino giallo e grani antichi di Pollica, in Cilento. Anche semplici gesti, come lavare i piatti, fanno la differenza (acquanellenostremani.it).



DOLCI SOLIDALI

Ringraziamo gli ospedali

Ernst Knam ha lanciato una sfida ai colleghi pasticcieri di tutta Italia tramite social. Si chiama *Cake's Anatomy Challenge* ed è l'invito a preaparare tante buone torte da donare ai medici ospedalieri impegnati nella lotta al Covid-19 della propria città, in segno di una dolce e ricostituente gratitudine. Le sue sono maxi crostate al cioccolato peruviano (eknam.com).



LAVORO DIGNITOSO

FILIERA SENZA CAPORALATO

L'associazione Funky Tomato (Potenza) garantisce un lavoro con regolare contratto d'assunzione ai braccianti agricoli, perlopiù di orgine africana, per la raccolta di pomodori. Grazie alla prevendita online di parte del raccolto, trasformato in ottime salse, e il controllo lungo tutta la filiera, sono garantite produzioni di qualità e un lavoro dignitoso per tutti, senza caporali (funkytomato.it).

Erbe SPONTANEE

È IL LORO MOMENTO CLOU. TENERE E FRESCHE, PORTANO IN TAVOLA IL GUSTO MAGICO DELLA NATURA CHE SI RISVEGLIA

a cura di Cristiana Cassé





GNOCCHI DI RICOTTA E BORRAGINE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
610 CAL/PORZIONE

300 g di borragine – 300 g di ricotta di pecora – 2 uova grandi – 60 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 30 g di pecorino romano grattugiato– 6 gherigli di noce – 150 g di farina – un mazzetto di finocchietto selvatico – olio extravergine d'oliva – noce moscata – sale – pepe

1 Lavate la borragine, tuffatela in acqua bollente salata e scolatela dopo 5 minuti. Lasciatela intiepidire, strizzatela bene e tritatela. Sgocciolate la ricotta e mescolatela alla borragine, alle uova sbattute, al parmigiano e alla farina; l'impasto deve risultare legato ma non troppo sodo. Regolate di sale e profumate con una grattata di noce moscata.
2 Preparate un pesto aromatico frullando nel mixer il finocchietto e le noci. Poi incorporate il pecorino mescolando a mano e stemperate il composto con qualche cucchiaio di olio e 1 mestolino di acqua bollente.
3 Scaldate abbondante acqua salata e tuffatevi l'impasto di ricotta e borragine a cucchiaiate. Appena gli gnocchi salgono in superficie, scolateli con un mestolo forato, conditeli con il pesto aromatico, pepate e servite.

TORTA DI FARRO IN VERDE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 1 ORA
460 CAL/PORZIONE

120 g di farro perlato – 800 g di erbe selvatiche miste (borragine, cicoria tarassaco, papavero) – 100 g di ricotta – 2 uova medie – 8 uova di quaglia – 60 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 4 fogli di pasta fillo – 1 spicchio d'aglio – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Lessate il farro in acqua bollente salata. Lavate le erbe, prelevate 200 g delle foglie più tenere e tenetele da parte; spezzettate le restanti. Sbucciate l'aglio, tritatelo e soffriggetelo in 3 cucchiai di olio. Unite le erbe spezzettate, mescolate e cuocetele coperte per 10 minuti; salatele e tritatele.
2 Mescolate il farro con la ricotta, le uova sbattute e il parmigiano; salate e pepate. Ritagliate nella pasta fillo 4 dischi della stessa misura dello stampo (circa 20 cm) e abbinateli due a due "incollandoli" con un velo di olio. Disponete un doppio disco nello stampo unto d'olio, versate il ripieno e coprite con il doppio disco rimasto. Spennellate con olio e cuocete a 180° 45 minuti.
3 Condite le erbe tenute da parte con olio e sale. Cuocete le uova di quaglia all'occhio di bue con poco olio. Servite la torta con insalata e ovette fritte.



INTERVISTA

La signora delle erbe

CHEF STELLATO E PATRON DEL RISTORANTE GARDENIA DI CALUSO (TO), MARIANGELA SUSIGAN CONSIDERA LE ESSENZE SELVATICHE IL PILASTRO DELLE SUE CREAZIONI GASTRONOMICHE. NON A CASO, È AUTRICE DEL LIBRO *LA CUCINA DELLE ERBE SPONTANEE*.

COME VANNO TRATTATE? BISOGNA LAVARLE CON DELICATEZZA, TUFFANDOLE IN ACQUA FREDDA E MUOVENDOLE A MANI APERTE. POI SI ASCIUGANO E SI TAGLIANO CON UN COLTELLO MOLTO AFFILATO (ALTRIMENTI SI SCHIACCIANO) E IN SBIECO (PER ROMPERE I FILAMENTI).

E IN COTTURA? BISOGNA METTERLE IN ACQUA RIGOROSAMENTE GIÀ CALDA E SALATA, SENZA COPERCHIO (DIVERSAMENTE ANNERISCONO). VANNO COTTE FINCHÉ I GAMBI SONO MORBIDI. L'ACQUA VA CONSERVATA, È UN OTTIMO BRODO VEGETALE.

È NECESSARIO TUFFARLE IN ACQUA E GHIACCIO PER MANTENERE IL COLORE? SOLO PER METTERLE IN CONSERVA; DIVERSAMENTE BASTA STRIZZARLE E ALLARGARLE SU UN VASSOIO IN MODO CHE SI RAFFREDDINO IN FRETTA.

UN TRUCCO DEL MESTIERE? IO PRIMA DI USARLE, CHE SIA UN CONTORNO, UNA MINESTRA O UN RIPIENO, LE INSAPORISCO SEMPRE: LE PASSO IN PADELLA CON UN CUBO DI LARDO (CHE POI ELIMINO), AGLIO, MAGARI UN RAMETTO DI MAGGIORANA.



FRITTATA DI TARASSACO E PANCETTA

FACILISSIMA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
400 CAL/PORZIONE

600 g di tarassaco – 6 uova – 80 g di pancetta tesa in un solo pezzo – 1 spicchio d'aglio – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Mondate il tarassaco e sciaquatelo sotto acqua corrente. In una pentola scaldate abbondante acqua salata, tuffatevi il tarassaco e cuocetelo per 5 minuti. Poi scolatelo, lasciatelo intiepidire e strizzatelo. Tagliatelo con un coltello in modo da spezzettarlo grossolanamente.
2 Sbucciate l'aglio e schiacciatelo con il palmo della mano. Tagliate a bastoncini la pancetta, mettetela in una padella antiaderente con l'aglio e fatelo dorare a fuoco medio alto. Eliminate l'aglio, aggiungete il tarassaco, saltatelo qualche istante e poi lasciatelo intiepidire.
3 Sbattete le uova con sale e pepe, aggiungete il tarassaco, mescolate e fate riposare per 10 minuti. Scaldate un filo d'olio in una padella antiaderente, versatevi il composto di uova ed erbe e cuocete a fuoco medio basso finché anche la superficie inizierà a rapprendersi. A questo punto girate la frittata con l'aiuto di un coperchio o di un piatto, terminate la cottura e servitela tipieda.

POLPETTE DI PAPAVERO

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
260 CAL/PORZIONE

600 g di foglie di papavero (o altre erbe come borragine, cicoria, tarassaco, ortica) – 2 patate – 2 uova – 30 g di pecorino romano grattugiato – 1 spicchio d'aglio – 1 cucchiaino di senape forte – 1 cucchiaio di succo di limone – 3 cucchiai di brodo vegetale – pangrattato – olio extravergine d'oliva – sale

1 Lessate le patate. Scottate le foglie di papavero in acqua bollente salata per 5 minuti, scolatele e strizzatele. Tritatele, ripassatele in padella con 2 cucchiai di olio, l'aglio sbucciato e sale.
2 Sgusciate le uova tenendo separati tuorli e albumi e i due albumi tra loro. Scolate le patate, schiacciatele e mescolatele con le erbe, 1 albume e il pecorino. Formate delle polpettine, passatele nell'albume rimasto leggermente sbattuto e poi nel pangrattato. Fatele dorare in padella con un filo d'olio.
3 Mescolate i tuorli con il succo di limone, il brodo e la senape. Montate la salsa a bagnomaria (in un contenitore alto e stretto immerso in una casseruola di acqua calda) con le fruste elettriche aggiungendo a filo 2 cucchiai di olio. Salate la salsa e servitela con le polpette.





DOVE TROVARLE E COME UTILIZZARLE

LE ERBE SPONTANEE SI TROVANO TRA CAMPI E SENTIERI (STANDO ATTENTI A EVITARE I TERRENI TRATTATI CON PRODOTTI CHIMICI PER L'AGRICOLTURA), DALL'ORTOLANO E IN VIVAIO, OLTRE A POTER ESSERE COLTIVARE SUL TERRAZZO (BASTA SEMINARLE IN CASSETTE DI LEGNO RIEMPITE CON TERRICCIO UNIVERSALE). SONO UN JOLLY IN CUCINA E UNA RISORSA PER LA MEDICINA NATURALE (METTENDO IN INFUSIONE IN ACQUA CALDA LE FOGLIE ESSICCATE). ECCO LE PRINCIPALI DESTINAZIONI.

BORRAGINE (A SINISTRA, NELLA FOTO): EMOLLIENTE E DIURETICA. DOPO LA COTTURA, ASSUME UN PARTICOLARE SAPORE, QUASI DOLCE, CHE LA RENDE PERFETTA NEI RIPIENI DI TORTE E RAVIOLI, NEI RISOTTI O PASSATA IN PASTELLA E FRITTA.

TARASSACO (A DESTRA, NELLA FOTO): DEPURATIVO E DIGESTIVO. SI USA FRESCO IN INSALATA (LE FOGLIE PIÙ TENERE), LESSATO E RIPASSATO IN PADELLA, NELLE ZUPPE E NEI RIPIENI.

CICORIA : DIGESTIVA E DIURETICA. È IMPIEGATA SOPRATTUTTO COTTA COME CONTORNO O PER I RIPIENI; LE FOGLIE PIÙ TENERE SONO PIACEVOLI ANCHE CRUDE IN INSALATA.

PAPAVERO: ANALGESICO E RILASSANTE. SI UTILIZZA LA ROSETTA DI FOGLIE BASALI (PRIMA CHE LA PIANTA FIORISCA): COTTA È OTTIMA NEI RIPIENI E PER FARE POLPETTE.

ORTICA: ANTINFIAMMATORIA E RICCA DI MINERALI. SCOTTATA IN ACQUA È OTTIMA PER PREPARARE SALSE, MINESTRE, RISOTTI, FRITTATE E SFORMATI.



COPPE MERINGATE
AI FIORI D'ARANCIO
pag. 90

VOLUTTUOSA crema

IL CUCCHIAIO AFFONDA IN MORBIDI STRATI DI BONTÀ IN UN TRIPUDIO DI SAPORI E CONSISTENZE DIVERSE, TRA SOFFICI MOUSSE, PANNA MONTATA, FRUTTA E CROCCANTI MERINGHE

a cura di Silvia Tatozzi, ricette e foto di Archivio Sale&Pepe, ha collaborato Livia Sala



MOUSSE AL CIOCCOLATO
CON COMPOSTA DI FRUTTI DI BOSCO

pag.90




1

2

3

4

5

6

7

8

COPPA DI BIGNÈ ALLA CREMA PASTICCERA CON CARAMELLO ALL'ARANCIA

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA
COTTURA 45 MINUTI
500 CAL/PORZIONE

per la crema pasticcera 3 tuorli – 75 g di zucchero semolato – 45 g di farina 00 – 375 ml di latte – 1/2 baccello di vaniglia – 1 scorzetta di limone non trattato
per i bignè 2 uova – 100 g di burro + quello per la teglia – 100 g di farina 00
per decorare 400 ml di panna fresca – 3 cucchiai di zucchero a velo
per il caramello all'arancia 100 g di zucchero – 30 ml di liquore all'arancia

1 Per la crema. Scaldate il latte con i semini prelevati dal baccello di vaniglia e la scorza di limone. Lavorate i tuorli in una casseruola con lo zucchero e la farina. Versate il latte filtrato attraverso un colino e mescolate con un cucchiaio di legno a fiamma dolce finché la crema si sarà addensata. Coprite con un foglio di pellicola messo a contatto con la superficie della crema e lasciate raffreddare.

2 Fate i bignè. Tagliate il burro a pezzetti e trasferiteli in una casseruola con 175 ml di acqua; fate sobbollire finché il burro si sarà sciolto. Unite la farina, tutta in una volta, e mescolate con un cucchiaio di legno fino a quando la pasta si staccherà dalle pareti della casseruolola.
3 Trasferite la pasta choux in una ciotola e lasciatela intiepidire.
4 Incorporate al composto le uova, uno alla volta, mescolando con un cucchiaio di legno e non unendo il successivo finché il precedente non si sarà amalgamato.
5 Trasferite la pasta choux in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia da 1 cm e formate tanti mucchietti su due o più teglie leggermente imburrate. Infornate i bignè a 190° per circa 20 minuti, poi fateli raffreddare in forno con lo sportello aperto.
6 Trasferite la crema pasticcera in una tasca da pasticciere con bocchetta sottile, forate il fondo di ogni bignè e farciteli uno alla volta.
7 Montate la panna con lo zucchero a velo.
8 Per il caramello. Sciogliete lo zucchero fino a ottenere un caramello biondo; togliete dal fuoco, versate 4 cucchiai di acqua, mescolate e unite infine il liquore. Fate raffreddare mescolando ogni tanto. Componete la coppa alternando a strati la panna, i bignè e il caramello distribuito a fili.



BAVARESE AL CIOCCOLATO CON MOUSSE AI LAMPONI

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA + RIPOSO
COTTURA 1 ORA
750 CAL/PORZIONE

<u>per la crema inglese</u> 250 ml di latte – 6 tuorli – 100 g di zucchero semolato – 1/2 baccello di vaniglia
<u>per la mousse</u> 75 g cioccolato fondente al 90% di cacao – 40 g di confettura di lamponi
<u>per la bavarese</u> 160 g di cioccolato al latte – 350 ml di panna fresca – 12 g di gelatina in fogli

1 Per la crema inglese. Scaldate il latte, senza portarlo all'ebollizione. In una ciotola raccogliete lo zucchero con i tuorli e lavorateli con una frusta fino a renderli chiari e spumosi, unendo i semini prelevati dal baccello di vaniglia. Unitevi il latte e cuocete a fiamma dolcissima, mescolando con un cucchiaio di legno senza superare la temperatura di 82-85° (o finché sulla superficie sarà scomparsa la schiumetta che velerà il cucchiaio). Raffreddate su un bagnomaria di acqua e ghiaccio, coprite con pellicola e mettete in frigo.
2 Per la mousse: setacciate la confettura e stemperatela in 60 ml di acqua. Tritate il cioccolato fondente e fatelo sciogliere a bagnomaria. Trasferitelo su un bagnomaria di acqua e ghiaccio e versatevi la confettura montando il composto con una frusta fino a farlo diventare soffice. Togliete dal bagnomaria e tenete da parte.
3 Per la bavarese. Mettete a bagno la gelatina in acqua a temperatura ambiente. Tritate il cioccolato al latte e scioglietelo a bagnomaria. Scolate la gelatina, strizzatela e scioglietela in un pentolino con poca crema inglese scaldata a fuoco dolcissimo, poi incorporatela al resto della crema. Unite anche il cioccolato sciolto e, infine, la panna, montata, mescolando delicatamente.
4 Versate metà del composto in uno stampo (1,5 l di capacità) e mettete in freezer per 10 minuti: non appena sulla superficie si sarà formata una pellicola, distribuitevi la mousse con una tasca da pasticciere con bocchetta liscia, formando uno strato omogeneo che non arrivi fino al bordo. Versate il resto della crema e trasferite la bavarese a rassodare in frigorifero per qualche ora.
5 Al momento di servire, immergete per pochi istanti lo stampo in acqua tiepida e rovesciate la bavarese su un piatto da portata. Decorate, se vi piace, con qualche lampone e servite.



CREMA COTTA ALLE AMARENE
CON GANACHE AL
CIOCCOLATO E PANNA

pag.90

COPPE MERINGATE AI FIORI D'ARANCIO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA
COTTURA 25 MINUTI
490 CAL/PORZIONE

200 g di pan di Spagna a fette spesse 1 cm – 2 uova – 200 ml di latte – 20 g di amido di mais – 160 g di zucchero semolato – 50 ml di sciroppo d'acero – 60 ml di vino Sauternes – 1 cucchiaino di acqua di fiori d'arancio – 3 mele Annurca – 1/2 limone – 1 cucchiaio di zucchero di canna

1 Sgusciate le uova separando i tuorli dagli albumi. Lavorate i primi con l'amido di mais e 1 cucchiaio di latte. Scaldate il resto del latte con 40 g di zucchero semolato e, al bollore, versatelo immediatamente sul composto di tuorli. Mescolate, fate raffreddare e trasferite in frigo.
2 Sbucciate le mele, tagliatele a dadini, bagnateli con il succo di limone e allargateli su una placca rivestita con un foglio di carta da forno. Cospargeteli con lo zucchero di canna e cuoceteli in forno a 200° 10-15 minuti; poi sfornate e lasciate raffreddare.
3 Miscelate il vino con lo sciroppo d'acero e l'acqua di fiori d'arancio. Ricavate dal pan di Spagna 4 dischi del diametro di 4 coppe. Spennellateli con la bagna al Sauternes e sistemateli sul fondo delle coppe. Distribuite sul pan di Spagna i dadini di mela e la crema.
4 Montate gli albumi e, quando iniziano a rassodarsi, incorporate lo zucchero semolato rimasto, poco alla volta, e montate fino a ottenere un composto lucido. Trasferite la meringa in una tasca da pasticciere con bocchetta spizzata e distribuitela a ciuffi sulla superficie delle coppe.
Fate caramellare i ciuffi di panna utilizzando un cannello (o, se le coppe possono andare in forno, sotto il grill) e servite.







MOUSSE AL CIOCCOLATO CON COMPOSTA DI FRUTTI DI BOSCO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA
COTTURA 15 MINUTI
800 CAL/PORZIONE

per la composta di frutti di bosco 300 g di frutti di bosco misti (mirtilli, more, lamponi, ribes) – 1 cucchiaio di zucchero di canna – 1 scorzetta di limone non trattato
per le mousse 575 ml di panna fresca – 120 g di cioccolato fondente – 100 g di cioccolato bianco

1 Fate la composta di frutti di bosco. Raccogliete i frutti in un pentolino (tenetene da parte qualcuno per il decoro) con lo zucchero di canna e la scorza di limone; fate sobbollire per 10 minuti in modo che la composta si addensi un po'.
2 Preparate le mousse. Tritate il cioccolato fondente e quello bianco e trasferiteli in 2 ciotole separate. In un pentolino portate a ebollizione 100 ml di panna, versatela sul cioccolato fondente, mescolate per scioglierlo e lasciate intiepidire. Portate a bollore altri 50 ml di panna e versatela sul cioccolato bianco, mescolate e fate raffreddare. Montate la panna rimasta e incorporatene 1/3 al composto di cioccolato fondente e 2/3 a quello di cioccolato bianco.
3 Distribuite le due mousse in 4 coppe, alternandole a strati alla composta di frutti di bosco, e trasferite in frigo a rassodare. Decorate le coppe, a piacere, con i frutti di bosco tenuti da parte e servite.

CREMA COTTA ALLE AMARENE, CON GANACHE AL CIOCCOLATO E PANNA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA
COTTURA 1 ORA
720 CAL/PORZIONE

3 tuorli – 60 g di zucchero semolato – 500 ml di panna fresca – 120 ml di latte – 1/2 baccello di vaniglia – 150 g di amarene sciroppate – 120 g di cioccolato fondente – 1 cucchiaio di liquore alle ciliegie (o di Alchermes) – 1 cucchiaino di zucchero a velo

1 Scaldate 200 ml di panna con il latte e i semini prelevati dal baccello di vaniglia. Lavorate i tuorli a spuma con lo zucchero e versatevi sopra il composto di panna, mescolando velocemente con una frusta a mano.
2 Distribuite poco più della metà delle amarene sciroppate, sgocciolate e asciugate con carta da cucina, in 4 coppe di vetro resistente al calore, quindi versatevi la crema preparata. Trasferite le coppe in una teglia, versate in quest'ultima 3-4 dita d'acqua calda e cuocete in forno a bagnomaria a 150° per circa 40 minuti. Togliete le coppe dal bagnomaria e fate raffreddare.
3 Tritate il cioccolato e scioglietene metà a bagnomaria in un pentolino. Togliete dal bagnomaria, unite il cioccolato tritato rimasto e fatelo sciogliere fuori dal fuoco, quindi incorporate 180 ml di panna, scaldata a parte, e, infine, il liquore alle ciliegie (o di Alchermes); mescolate per amalgamare. Versate la ganache sulle coppe e lasciate intiepidire qualche minuto.
4 Distribuite nelle coppe il resto della panna, montata con lo zucchero a velo e variegata con poco sciroppo delle amarene. Decorate con le amarene sciroppate rimaste sgocciolate e servite subito.

sale&pepe shopping

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



Nuovo frollino Coccobill

Deco Industrie entra nel segmento della pasticceria industriale con la nuova linea Fornai & Pasticceri con sei referenze tra cui il frollino Coccobill Crumiri Cocco che fa parte di una gamma di prodotti fedeli alla migliore tradizione della pasticceria italiana, con ingredienti selezionati e di alta qualità, privi di OGM e grassi idrogenati.



Villa Gemma Masciarelli

Il Cerasuolo d'Abruzzo DOC Superiore Villa Gemma, ottenuto da uve 100% Montepulciano d'Abruzzo, deve il nome al suo caratteristico colore rosso ciliegia. Sprigiona un profumo fruttato ed ha un sapore morbido e armonico. Ideale con piatti di carne, pesce e verdure, ma anche per un fresco aperitivo primaverile.



BioYogurt Latteria Vipiteno

I bioYogurt nel formato 500g di Latteria Vipiteno hanno una nuova confezione con il 60% di plastica in meno rispetto al vasetto tradizionale ed è racchiusa da una fascetta in cartone certificato FSC. Entrambi i materiali sono facili da smaltire separatamente, nella plastica e nella carta. I bioYogurt di Latteria Vipiteno sono realizzati con Latte Fieno STG proveniente dai masi certificati Bioland.



Pasta integrale Probios

Probios presenta le Mezze Penne di Frumento Integrale, una pasta ricca di fibre che per dimensione e rigatura è adatta ad ogni tipo di condimento. La nuova pasta è confezionata in un innovativo ecopack smaltibile nella carta. Come gli altri prodotti Probios è 100% biologica e presenta elevati standard qualitativi ed è realizzata nel pieno rispetto dell'uomo e dell'ambiente.



Novità dei Freschi Kinder

Kinder Yogurt'IN è il nuovo snack della linea Freschi Kinder con un cuore di yogurt alla greca e alla frutta, in due gusti: Mango & Maracuja e Mirtillo & Cranberry. Il fresco cuore di yogurt alla greca e alla frutta è racchiuso in un ripieno cremoso, avvolto da due soffici fette di pan di spagna, con cruschello di frumento. Senza additivi, conservanti e coloranti.



Valdelac Schiava Rosé

Valdelac Schiava Rosé Trentino DOC dal profumo fragrante e delicato e armonico al palato, con note floreali e di frutti rossi, é caratterizzato da una buona persistenza e sapidità. Valdelac è un rosato versatile, perfetto da gustare 'giovane' e a tutto pasto.



Tao da Guido1860

Guido1860 presenta Tao, un pregiatissimo blend nato dalla miscelazione di quattro varietà di olio scelte fra i migliori del panorama italiano: due siciliane, Nocellara e Biancolilla, e due pugliesi, Peranzana e Coratina. Guido1860 è il brand lanciato da Guido Novaro nel 2019, ma ha radici molto più profonde che si intrecciano a quelle ottocentesche dell'Olio Sasso.



Alpigiana di Bayernland

Alpigiana è un formaggio fresco a base di "quark" prodotto con pochi e genuini ingredienti: il latte bavarese di alta qualità, caglio, sale e fermenti lattici, senza conservanti e senza additivi chimici. Un prodotto sano e gustoso, che fornisce un ottimale apporto proteico ma con un contenuto moderato di grassi e calorie. Cremoso, morbido, ottimo da spalmare.



Linea sughi Petti

La linea "Sughi Petti - 100% pomodoro toscano e senza zuccheri aggiunti" è stata eletta Prodotto dell'Anno 2020 per la categoria sughi pronti. La gamma, con le referenze pomodoro, basilico e origano, offre prodotti genuini realizzati con solo pomodoro toscano, olio extra vergine di oliva e pochi altri ingredienti naturali, senza l'aggiunta di zucchero né conservanti, addensanti e acidificanti.





Delicata scorta in dispensa

COME CONSERVARE A REGOLA D'ARTE LA PREZIOSA SPREMUTA DI OLIVE PER FAR DURARE A LUNGO LE SUE QUALITÀ

a cura di Silvia Bombelli, testo di Luciana Squadrilli, ricetta di Claudia Compagni

Conserviamo con cura vini pregiati, grandi rossi, certi bianchi, Champagne millesimati e formaggi affinati. Prediligiamo le carni più frollate che garantiscono consistenza e sapori unici e gli impasti fatti lievitare a lungo, perché molti degli ingredienti che portiamo sulle nostre tavole tendono a migliorare con il passare del tempo, entro certi limiti. Per l'olio, invece, vale il contrario: meglio prima che poi. Le olive vanno colte quando non sono ancora troppo mature e lavorate al più presto. Dal momento dell'estrazione, poi, per l'olio inizia una sorta di conto alla rovescia. Luce, ossigeno, calore e impurità danno il via a processi ossidativi e fermentativi che alterano le qualità del prodotto. Le sostanze volatili, che danno vita ai profumi tipici di ciascun olio, esalano lentamente e svaniscono. Se si dà tempo a questi fenomeni chimico fisici di evolvere, l'olio tende a diventare un po' spento. L'indicazione generale è quella di consumare l'extravergine entro 18 mesi dalla produzione, conservandolo in condizioni idonee. Le bottiglie dovrebbero essere di vetro, scuro o protetto con cartone, stagnola o altro materiale. L'extravergine va conservato in un luogo buio, fresco e chiuso, come il mobiletto in cucina, lontano da detersivi o ad altri prodotti profumati, perché assorbe facilmente gli odori, lontano da forni, caloriferi o fornelli e perché la temperatura deve rimanere costante. Attenzione, poi, a chiudere sempre bene la bottiglia, sia durante la preparazione del cibo, sia una volta portata in tavola, sempre per evitare di innestare processi ossidativi. Una volta aperto, è bene consumare l'olio il più rapidamente possibile. Proprio per questo, non ha senso riservare un extravergine più pregiato per le grandi occa-

DIRETTAMENTE A CASA

Non sempre è facile orientarsi nella scelta degli oli e solo nelle poche botteghe specializzate si trova qualcuno a cui chiedere consiglio. In alternativa, ci sono moderni canali di vendita online, creati e gestiti da esperti che hanno selezionato le migliori etichette su tutto il territorio italiano, in latta o in bottiglia, per un e-commerce comodo e garantito: e-olio.it, comolio.it, olivyou.com, sapordolio.com, olieria.com.

L'APPROFONDIMENTO

Per essere sempre aggiornati sul mondo dell'olio, dal campo alla tavola, potete iscrivervi a una newsletter mensile specializzata e gratuita. L'ha creata una nota assaggiatrice di extravergine d'oliva, Simona Cognoli, appassionata divulgatrice di questo prodotto ideatrice di una delle prime oleoteche italiane: l'Oleonauta di Ostia. Eventi, curiosità, ricette, incontri di formazione, interviste e consigli per intenditori e neofiti su oleonauta.com.

sioni e usarne uno mediocre per i pasti quotidiani. Si rischia di lasciar "invecchiare" il primo e di esagerare nell'uso del secondo, meno nobile. Adoperare un buon olio fresco nella giusta quantità, invece, arricchisce anche i piatti più semplici.

Se la famiglia è numerosa e dunque il consumo di extravergine cospicuo, una buona alternativa a quello in vetro è l'acquisto di olio in latta. Si può travasare man mano in bottiglie di vetro se l'uso è continuo. Se, invece, è più lento o intervallato, per esempio nella seconda casa dove ci si trasferisce per il fine settimana, è consigliabile travasare subito tutto l'olio nelle bottiglie di vetro, per evitare che l'ossigeno entrato nella latta una volta aperta lo faccia irrancidire. Anche queste bottiglie vanno conservate al fresco e al buio, come in una cantina, magari accanto al vino, senza lasciarlo troppo a lungo. Perché l'olio è tanto forte nel conservare ciò che avvolge, come le conserve, quanto delicato e reattivo all'interno delle sue stesse molecole.

MOUSSE DI CIOCCOLATO ALL'OLIO

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE
30 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 5 MINUTI
415/PORZIONE

180 g di cioccolato fondente al 70% – 4 uova a temperatura ambiente – 1 dl di olio extravergine d'oliva leggero – 50 g di zucchero – 80 g di lamponi – 30 g di ribes – 1 pizzico di sale

1 Tritate finemente il cioccolato, trasferitelo in una bastardella o in un contenitore adatto e scioglietelo a bagnomaria. Lasciatelo riposare per 10 minuti fuori dal bagnomaria, unite l'olio mescolate fino a che si è amalgamato bene.
2 Separate i tuorli dagli albumi. Montate i primi con lo zucchero, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Montate gli albumi con un pizzico di sale.
3 Versate il composto di olio e cioccolato nella ciotola con i tuorli montati e mescolate con una spatola.
4 Unite gli albumi montati, amalgamateli mescolando con movimenti dal basso verso l'alto per non smontare il composto e versate la mousse nei bicchieri. Fatela riposare in frigo per 4-6 ore e servitela guarnita con i lamponi e il ribes lavati e asciugati.



Scelti per la nostra ricetta

L'Affiorante Marfuga, Campello sul Clitunno (PG)
Monovarietale di Moraiolo fruttato estremamente elegante, con carattere balsamico, sentori erbacei, di oliva verde e mandorla. Piacevolmente amaro e piccante fresco (500 ml, 25 euro).
Blend Matese Terre dell'Angelo, Piedimonte Matese (CE)
Un extravergine biologico dal fruttato leggero ottenuto da olive di varietà Tonda del Matese, Leccino, Frantoio e Moraiolo con sentori di erbe aromatiche e frutta bianca (500 ml, 7,5 euro).
Maurino Cerrosughero, Canino (VT)
Il monocultivar di Maurino è delicato ma non privo di carattere: fruttato medio elegante ed armonioso, con spiccato profilo vegetale e leggere note balsamiche (500 ml, 15 euro).



TUTTE LE FOTO ARCHIVIO SALE&PEPE



La regione dei caprini

TRA I MONTI LOMBARDI NASCONO RARITÀ CASEARIE DI LATTE DI CAPRA DA FORMIDABILI RAZZE OVINE

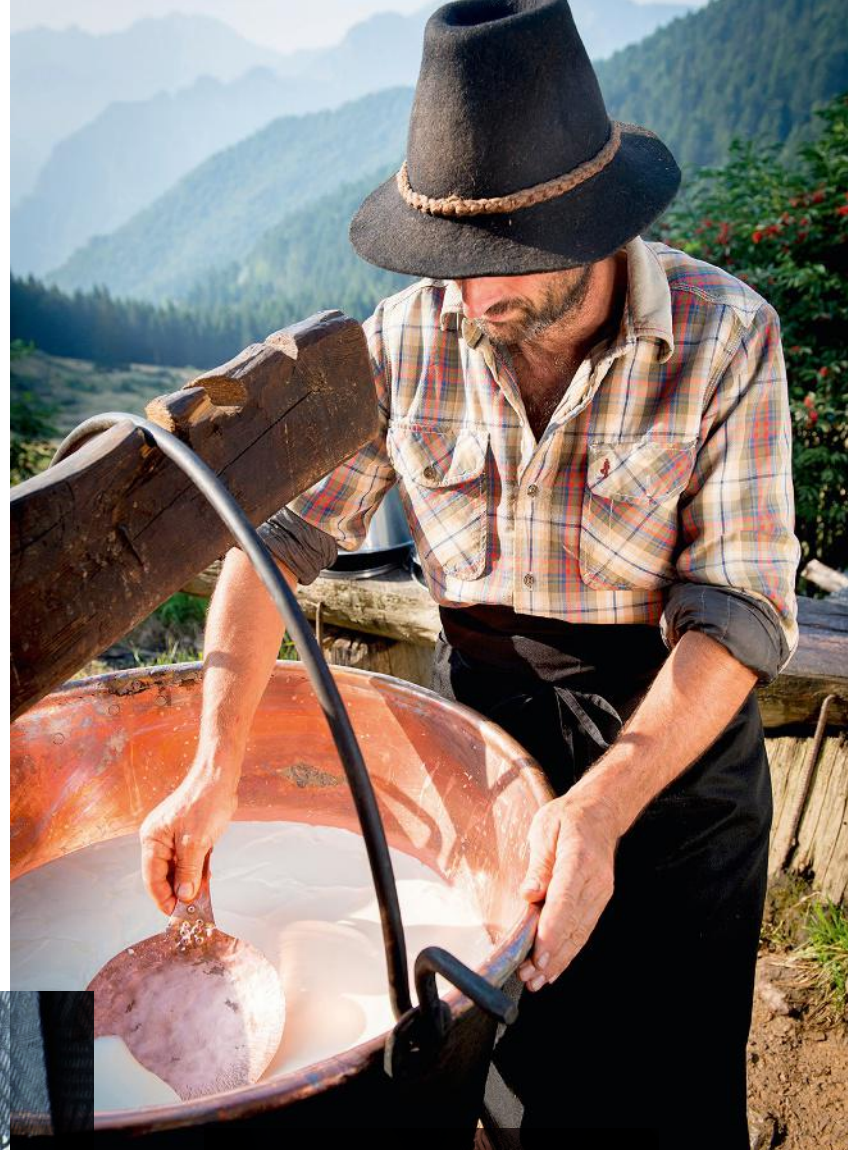
a cura di Daniela Falsitta, testo di Riccardo Lagorio, ricette di Giovanna Ruo Berchera, in cucina Livia Sala, foto dei piatti di Laura Spinelli

FOTO AGRITURISMO FERDY

Sotto, una capra di razza Bionda dell'Adamello. A sinistra, le forme di Matüscin prodotte dall'Agriturismo Ferdy vengono dipinte a mano una ad una con il nome del caseificio e quello del destinatario, in questo caso il ristorante Gucci Osteria da Massimo Bottura, a Firenze.

FOTO BRESCIATOURISM







GNOCCHI ALLE ORTICHE CON SALSA DI CAPRINO

pag.98



GRANDADAM / SAVEURS / SUNRAY PHOTO

La mungitura delle capre viene eseguita ancora a mano nelle valli lombarde. In alto, la preparazione del formaggio Storico ribelle, che prevede una quantità di latte di capra Orobica tra il 10 e il 20%.



TARTELLETTE AL GRANO SARACENO FARCITE CON ROBIOLA DI CAPRA

pag. 98

Qui sotto, la formaggella del Luinese Dop, l'unico formaggio Dop italiano prodotto con solo latte caprino. Le zone settentrionali del Varesotto in cui viene prodotto sono l'habitat della capra di razza Verzaschese dal pelo lucido e nero.



FOTO COMUNITÀ MONTANA VALLI DEL VERBANO



FOTO AGRITURISMO FERDY

Qui sopra, un esemplare di capra Orobica diffusa sul versante bergamasco del Parco delle Orobie e in Valtellina. Il suo latte profuma di fiori e gemme di cui è particolarmente ghiotta.



MILLEFOGLIE DI CIALDE DI POLENTA CON TOMETTA DI CAPRA

pag. 98

Sulle montagne della Lombardia, in primavera, nascono eccellenti formaggi caprini conosciuti soprattutto dai grandi intenditori. Frutto di una tradizione secolare, queste specialità sono particolarmente interessanti poiché si avvalgono del latte di razze allevate solo nella valli lombarde con una notevole diversificazione di pascoli e alimentazione, il che conferisce una precisa sfumatura di gusto e un carattere peculiare a ogni formaggio.

Per conoscere il panorama dei caprini lombardi si può partire dalle valli più settentrionali del Varesotto che si spingono verso il confine con la Svizzera. Siamo nell'entroterra di Luino e della sponda lombarda del lago Maggiore, terra di produzione della Formaggella del Luinese, unico formaggio italiano esclusivamente di capra a fregiarsi della Dop. Si tratta di un prodotto a latte crudo, di pasta semidura e dal colore bianco, con un sapore delicato che si intensifica mano a mano che si allunga la stagionatura; il suo disciplinare di produzione prevede che il peso varii dai 700 ai 900 grammi e che venga stagionato almeno 20 giorni. Molte aziende agricole che producono la Formaggella del Luinese hanno cominciato a inserire nel gregge una particolare razza di capra autoctona, la Verzaschese, caratterizzata da un mantello nero, corto e lucido e da corna lunghe 30 cm. Tra queste c'è Il Vallone di Mattia Crivelli, un suo più che convinto sostenitore.

"Le capre Verzaschesi risultano dominanti nel gregge: si tratta di animali rustici che amano uscire al pascolo e incitano le capre delle altre razze, più avvezze all'ovile, a fare altrettanto, proprio com'è previsto dal disciplinare della Formaggella", dice Crivelli. In effetti all'unicità di molte razze animali corrispondono spesso prodotti alimentari particolari e oggi più che mai tutelare le une corrisponde a valorizzare gli altri. Anche Sondrio e Bergamo hanno una loro star caprina. Si tratta della capra di razza Orobica, diffusa nel Parco delle Orobie, di cui fa parte la Val Brembana, e in Valtellina. Questo prezioso animale si riconosce per un mantello di notevole lunghezza, color grigio cenere e beige e per le corna possenti. C'è anche un'associazione che ha l'obiettivo di valorizzare e tutelare il suo latte e la sua carne. Ferdinando Quarteroni, fondatore negli anni Ottanta dell'Agriturismo Ferdy, spiega che "un tempo erano sostanzialmente tre i formaggi di sola capra Orobica che si producevano in Val Brembana e sono gli stessi che noi oggi proponiamo nel nostro agriturismo: la Roviola, un formaggio a pasta tenera, i Formagit, piccoli e a crosta fiorita, e soprattutto il Matüscin, che si produce solo con il latte estivo profumato di erbe della stagione. Inoltre l'attitudine di questa capra a pascolare in zone alpine, impervie e difficili da raggiungere, permette di sfruttare ettari di pascolo inutilizzati e mantenere la montagna pulita".

Ne è certo anche Alfio Sassella, che con la moglie Sonia Marioli insedia l'alpeggio Cavizzola, in alta Val Brembana. "La capra Orobica insegue fiori e gemme, il suo latte ne è una sorta di distillato", spiega, "lo usiamo in quantità di circa il 20% nello Storico ribelle, un formaggio dalla lunga stagionatura, da consumare fra i 3 e i 6 anni". Anche la Val Saviore, una perpendicolare della Val Camonica, nel Bresciano, è patria di pregiati prodotti caseari: il Fatulì e il Mascarpin. Il Fatulì è una formaggetta affumicata con rami verdi di ginepro, il Mascarpin è una ricotta che viene riposta per alcuni giorni in appositi sacchetti e talvolta affumicata. La loro produzione è strettamente legata alla capra Bionda dell'Adamello che, nei componenti della famiglia Maffeis, ha trovato i più convinti sostenitori. Parla Arturo, il pater familias: "Questa valle si è andata sfollando nel secondo dopoguerra, lasciando aree incolte, baite vuote e una razza caprina in balìa di se stessa, in quanto poche famiglie hanno proseguito l'attività agricola e casearia". Per fortuna, quando i riflettori si sono accesi sul tema della biodiversità, si è cominciato a voler conoscere meglio la Bionda dell'Adamello, una capra dal pelo fulvo di media lunghezza, la cui attitudine è vivere allo stato semibrado, una caratteristica che contribuisce a ottenere un latte particolarmente profumato.

le nostre scelte

Azienda agricola Il Vallone
Via Molino Galli 4
Cuveglio (Va)
tel. 347 9712918
Produce la Formaggella del Luinese Dop con latte di capre Verzaschesi. Al suo titolare si deve il riconoscimento della Dop della Formaggella del Luinese.

Azienda Caprivalcuvia
Via San Pietro 12
Rancio Valcuvia (Va)
tel. 338 1017119

Agriturismo Ferdy
Località Fienili
Lenna (Bg)
tel. 0345 82235
agriturismoferdy.com
Produzione dei caprini storici della Val Brembana.

Azienda agricola Sonia Marioli
via Clemente Valenti 16
Talamona (So)
tel. 339 8478035
Rinomato per il mitico Storico ribelle.

Azienda Maffeis
Via Pozzuolo 1 Cevo (Bs)
tel. 0364 634634659
In Val Saviore produce il Fatulì e il Mascarpin.







GNOCCHI ALLE ORTICHE CON SALSA AL CAPRINO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 50 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
520 CAL/PORZIONE

800 g di patate rosse di montagna, vecchie – 100 g di cimette di ortiche (o di borragine o di un mix di spinacini e maggiorana) – 1 tuorlo – 200 g di farina più quella per infarinare – 30 g di burro – 160 g di caprino semistagionato (tipo Formaggetta del Luinese Dop) – 5-6 cucchiai di latte – sale

1 Mettete le patate in una pentola d'acqua fredda e lessatele per 25-35 minuti, poi scolatele e sbucciatele ancora calde. Disponete la farina ad anello sulla spianatoia e passate le patate allo schiacciapatate facendo cadere il purè al centro.
2 Lasciatele intiepidire leggermente, poi aggiungete le ortiche tritate finemente, 2 pizzichi di sale, il tuorlo e amalgamateli tra loro, quindi incorporate la farina e impastate senza lavorare eccessivamente. Lasciate riposare 3-4 minuti.
3 Dividete l'impasto a pezzetti; passate ognuno di essi sulla spianatoia infarinata in modo da ottenere tanti bastoncini del diametro di circa 1,5 cm, quindi tagliateli a tronchetti di 2 cm e schiacciateli leggermente con il pollice sul dorso di una grattugia o sui rebbi di una forchetta in modo che risultino rigati.
4 Tagliate il caprino prima a fettine sottilissime, poi a striscioline e quindi a minuscoli dadini in modo che risulti quasi tritato; mettetelo in una larga padella con il burro e il latte e fatelo fondere su fiamma bassissima mescolando con un cucchiaio di legno con movimenti trasversali solo quando il formaggio sarà già pressoché sciolto, evitando di girare perché si formerebbe una palla. Nel frattempo cuocete gli gnocchi in 2 tornate in abbondante acqua bollente salata scolandoli con una schiumarola appena salgono a galla e depositandoli man mano nella padella contenente il caprino sciolto. Fateli saltare per pochi istanti e serviteli immediatamente in piatti caldi.

TARTELLETTE AL GRANO SARACENO FARCITE CON ROBIOLA DI CAPRA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
740 CAL/PORZIONE

per le tartellette 150 g di farina "00" – 40 g di farina di grano saraceno macinata fine – 1 tuorlo – 95 g di burro – 3-4 cucchiai di latte – sale
per la farcia e la guarnizione 300 g di robiola di capra (tipo la Roviola) – 150 g di foglie di spinaci selvatici Buon Enrico o di spinacini – 1 manciata di fiori di tarassaco (o di fiori di trifoglio di montagna o di fiori di zucchina) – 2 uova – 1 spicchio d'aglio – 100 g di panna fresca – 1 noce di burro – sale – pepe

1 Preparate la pasta brisée. Mescolate le due farine sulla spianatoia, aggiungete il burro leggermente ammorbidito tagliato a cubetti, sminuzzatelo in mezzo alla farina operando con una spatola, poi unite il latte, il tuorlo, una bella presa di sale e impastate brevemente. Appena gli ingredienti saranno amalgamati formate un panetto appiattito e fatelo riposare mezz'ora in frigo avvolto nella pellicola.
2 Tirate la pasta con il matterello fino allo spessore di 4 mm, ritagliate 4 dischi di 14 cm di diametro e foderate altrettanti stampi per tartellette antiaderenti a bordi alti arrivando con la sfoglia fino a 4 cm di altezza. Punzecchiate la pasta con una forchetta, copritela con carta da forno e riempitela con 2 cucchiai colmi di sale grosso. Infornate a 180° per 20 minuti e fate raffreddare.
3 Tritate grossolanamente gli spinaci e fateli appassire per 1-2 minuti in una larga padella con il burro e lo spicchio d'aglio aggiungendo quasi tutti i petali dei fiori nel momento in cui spegnete. Lavorate 200 g di robiola in una ciotola, unite gli spinaci e i fiori dopo aver eliminato l'aglio, poi incorporate prima i tuorli e poi gli albumi montati a neve, regolando di sale e pepe.Riempite i gusci di pasta e cuocete in forno già caldo a 180° per 20-25 minuti. Servite con la robiola rimasta fatta sciogliere con la panna guarnendo con qualche petalo di tarassaco o di trifoglio.

MILLEFOGLIE DI CIALDE DI POLENTA CON TOMETTA DI CAPRA

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 2 ORE E 50 MINUTI
470 CAL/PORZIONE

600 g di scamone in un solo pezzo – 100 g di farina di mais, meglio se Ottofile o Pignoletto rosso o Marano – 2 spicchi d'aglio novello – 8 rametti di timo – 150 g di tometta di capra o di caprino stagionato (tipo Fatulì della Val Saviore) – 40 g di burro possibilmente chiarificato – sale – pepe nero in grani

1 Portate a ebollizione 6 dl d'acqua salata in una piccola casseruola a fondo pesante, versate a pioggia la farina di mais mescolando con una frusta e cuocete la polenta per circa mezz'ora a fiamma bassa mettendo il coperchio e continuando a mescolare spesso con una spatola in legno.
2 Stendete la polenta su una teglia rivestita di carta da forno formando un velo sottilissimo e rigando diversi rettangoli con il manico di una forchetta. Fate seccare in forno ventilato a 100° per circa 2 ore, o finché la polenta diventerà una cialda croccante. Spezzate i vari rettangoli nei punti in cui li avete rigati.
3 Scaldate bene il burro in una padella con il timo e l'aglio schiacciato, fate rosolare la carne a fiamma abbastanza vivace per 2-3 minuti per lato, poi affettatela e insaporitela con sale e pepe.
4 Assemblate il millefoglie alternando 3 strati di cialde di polenta e 2 di tagliata e lamelle di caprino e terminando con una cialda di polenta con qualche lamella di caprino. Passate in forno a 190° per 3-4 minuti prima di servire.



FOTO GKE NV

Mela Kanzi

SPRIGIONA FRESCHEZZA ED ENERGIA QUESTA VARIETÀ DELLA VAL VENOSTA CROCCANTE E SUCCOSA

di Marina Cella

Giovane e seducente come... una mela. La varietà Kanzi®, con la buccia rossa e la polpa croccante e fresca, più che con la dolcezza cattura con l'energia. Un mela giovane insomma, di temperamento e di fatto. La sua nascita è recente, di una ventina di anni fa, dal fortunato incrocio tra le tradizionali varietà Gala e Braeburn: dall'una ha ereditato le lievi note zuccherine, dall'altra il gusto acidulo e aromatico che la caratterizza; il nome (precisamente Nicoter-Kanzi®), deriva dalla lingua africana swahili e significa "tesoro nascosto". Sul mercato si trova tutto l'anno perché è molto serbevole ma è la primavera una delle stagioni migliori per gustarla, con la sua succosità e il gusto brioso, perfetti anche per uno spuntino rinvigorente. La mela Kanzi® cresce in Val Venosta, nella parte occidentale dell'Alto Adige (BZ), che dal Passo Resia scende fino alle porte di Merano. Con il suo clima secco e ventilato, è la terra d'elezione per la melicoltura: 300 giornate di sole l'anno, l'aria fresca e pura delle montagne che scende fino al fondovalle e la forte escursione termica rendono i frutti croccanti e gustosi. Gli agricoltori sono riuniti nei Consorzi VI.P e VOG, di cui il primo comprende circa 1.700 famiglie: complessivamente producono 16 varietà di mele, anche biologiche, che dal giallo della Golden Delicious sfumano in diverse tonalità di rosso. La Kanzi® ha la buccia liscia e lucida, rosso acceso con sfumature gialle, la forma è rotonda e

in quota

In Val Venosta i meleti si estendono tra i 500 e i 1000 metri di altitudine

MILLEFOGLIE DI PRIMO SALE E MELE

FACILISSIMA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 5 MINUTI
160 CAL/PORZIONE

3 mele Kanzi® – **1 limone** – **200 g di primo sale di capra** – **3 cm di zenzero fresco** – **1 manciata di rucola novella** – **olio extravergine d'oliva** – **sale** – **pepe misto in grani**

1 Lavate le mele, tagliatele, affettatele sottilmente e mettetele a bagno in acqua e succo di 1/2 limone. Riducete a fettine e poi a spicchi il primo sale. Scolate le fettine di mela e impilatele nei piatti individuali alternandole al formaggio, formando tante torrette.
2 Grattugiate 1/3 dello zenzero, mescolatelo con un cucchiaio del succo di limone rimasto, sale, un cucchiaino di pepe pestato grossolanamente ed emulsionate con 3 cucchiai d'olio.
3 Tagliate a julienne lo zenzero rimasto, friggetelo in una padella con in poco olio, scolatelo in un colino e lasciatelo raffreddare. Guarnite le torrette di mela con la rucola e lo zenzero fritto e condite con la salsina allo zenzero e pepe. Servite.

regolare, la polpa compatta. Tra i suoi pregi, anche l'elevato contenuto di vitamina C: secondo la Apfelfit ricerca del Centro di sperimentazione Laimburg di Bolzano, è una delle 3 varietà che ne è più ricca.

Delizioso gusto agrodolce

Grazie all'equilibrio tra dolcezza e acidità, la mela Kanzi® ha tanti adepti in cucina. Nel libro *Le mele nella Cucina delle Dolomiti* (Athesia), i cuochi Philip Hafner e Herbert Hintner la propongono in un risotto al formaggio di montagna su purea di frutta oppure in una zuppa fredda di mele al Pinot bianco e tè alla menta con mousse di mandorle mentre lo chef Simone Rugiati suggerisce spiedini di provola fritta e cubetti di mela al Lambrusco. Altre ricette? Per la primavera la Kanzi® è perfetta da aggiungere alle insalate, per esempio con lattuga, noci e formaggio oppure con misticanza e asparagi; agli involtini di bresaola e formaggio spalmabile; ai risotti alle erbe; al carpaccio di salmone con dadolata di mele o la tartare di trota salmonata. Deliziosi infine tutti i dolci: dalla tatin con mele caramellate alla cannella allo strudel, dalla composta con mousse al cioccolato ai pancake, fino ai sandwich di pan brioche tostato con mele, confettura di lamponi e crema al mascarpone.



Salse inglesi

SAPORI DECISI, NOTE AGRODOLCI, SPEZIE ESOTICHE: ECCO COME LA CUCINA BRITANNICA AMA ACCOMPAGNARE I PIATTI DI CARNE

di Mauro Cominelli, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi, styling di Laura Cereda





Salsa Cumberland

1 Tritate 2 scalogni e scottateli per 2-3 minuti in acqua bollente; sgocciolateli. Scottate nella stessa acqua la scorza di 1 arancia e di 1 limone non trattati, a listarelle sottili. **2** Fate sciogliere 2 cucchiai di gelatina di ribes a bagnomaria. **3** Unite le scorze degli agrumi e gli scalogni, 1,5 dl di Porto, 1 cucchiaio di aceto rosso, un pizzico di zenzero in polvere e il succo degli agrumi. Salate, pepate e cuocete la salsa per 6-7 minuti. È adatta per servire cacciagione e carni rosse molto saporite.

Salsa Gravy

1 Portate a bollore 2 dl di vino rosso strutturato e versatelo nella teglia con il fondo di cottura di un arrosto. **2** Raschiate le incrostazioni lasciate dalla cottura dell'arrosto con un pennello,in modo da scioglierle nel vino. **3** Trasferite il tutto in un pentolino, aggiungete 2 cucchiai di farina, mescolando con una frusta; salate e pepate. Cuocete per 2 minuti, filtrate la salsa attraverso un colino, rimettetela nel pentolino, unite una noce di burro e fatelo sciogliere, mescolando. La salsa si può preparare con arrosti di manzo (roastbeef) e di maiale.





Salsa Coronation chicken

1 Preparate una maionese con 3 tuorli, 2 dl di olio, succo di limone, sale e pepe. **2** Tagliate 50 g di albicocche secche a pezzetti e mettetele in una ciotola. **3** Unite nella ciotola 1 cm di zenzero grattugiato, 250 g di yogurt greco, 1 cucchiaio di curry, poca salsa Worcestershire, 2 cucchiai di chutney di mango e la maionese. La salsa è perfetta per accompagnare pollo e altri volatili bolliti o arrosto.

Petti d'anatra con salsa Cumberland

1 Lavate e asciugate i petti d'anatra; incidete la pelle con tagli incrociati. Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio. Disponete i petti d'anatra dalla parte della pelle e cuoceteli per 4-5 minuti. Aggiungete 1 rametto di timo e 1 di rosmarino, 1 spicchio d'aglio in camicia e sfumate con 1 bicchierino di Porto rosso. Girateli e proseguite la cottura per altri 3-4 minuti, regolate di sale e pepate.
2 Togliete i petti dalla padella e fateli riposare avvolti in alluminio per 2-3 minuti. Affettate i petti come per una tagliata e disponete le fette in un piatto caldo; irroratele con la salsa Cumberland, decorate se vi piace, con rametti di timo e di ribes e servite.


1


2


1


2

Hamburger di pollo con salsa Coronation

1 Acquistate 600 g di polpa macinata di pollo o tritate al coltello 600 g di petto di pollo. Amalgamate alla carne 200 g di salsiccia di pollo spellata e sgranata, 1 bustina di zafferano, un pizzico di cannella e di zenzero in polvere, sale e pepe. **2** Inserite 1/4 del composto in un tagliapasta di circa 10 cm di diametro, schiacciatelo con il dorso di un cucchiaio per compattare e sfilate il tagliapasta, in modo da ottenere un hambuger. Create altri tre hamburger con il composto rimasto. Scaldate una piastra a fuoco medio e grigliate gli hamburger per 5-6 minuti per lato. Trasferite gli hamburger su foglie di lattuga e completate ciascun piatto con 2-3 cucchiai di salsa Coronation chicken.

Carré di maiale con salsa Gravy

1 Ripulite gli ossi di 1,2 kg di carré di maiale. Sbucciate 2 spicchi d'aglio e tritateli finemente con gli aghi di 2-3 rametti di rosmarino. Spalmate la superficie della carne con un velo di senape e spolverizzatela con il mix preparato. Ungete una teglia con poco olio, disponetevi la carne e mettetela in forno già caldo alla massima potenza per 5 minuti. **2** Sfumate con 1 dl di vino bianco, coprite con alluminio e cuocete a 180° per 90 minuti. Togliete l'alluminio e proseguite la cottura per altri 30 minuti. Fate riposare il carré in alluminio e intanto preparate la salsa Gravy, usando il fondo di cottura dell'arrosto. Servite il maiale a fette, dopo averlo scalzato dagli ossi, con la salsa e a piacere patate al forno.

LE DOSI SONO PER 4 PERSONE


1


2

salsa... da incoronare

LA SALSA CORONATION CHICKEN FU CREATA NEL 1953, DALLA DECORATRICE FLOREALE CONSTANCE SPRY E DELLA CUOCA ROSMARY HUME, IN OCCASIONE DEI FESTEGGIAMENTI PER L'INCORONAZIONE DELLA REGINA ELISABETTA II. PROBABILMENTE LA RICETTA ERA ISPIRATA A QUELLA PROPOSTA PER IL GIUBILEO DI GIORGIO V, NEL 1935. IN SEGUITO, LE AUTRICI LA PUBBLICARONO IN UN LIBRO DI CUCINA DI SUCCESSO: *THE CONSTANCE SPRY COOKERY BOOK*. NELLA RICETTA ORIGINALE ERA ABBINATA A POLLO LESSATO E INSAPORITO CON LE SPEZIE CHE INSAPORISCONO GLI HAMBURGER CHE VI PROPONIAMO. LA POLPA DEL VOLATILE, SFILACCIATA E MESCOLATA CON LA SALSA, ERA SERVITA ALL'INTERNO DI FOGLIE DI INSALATA E COMPLETATA CON MANDORLE A LAMELLE.



Piatti Tescoma.
Negli step pentole
Tescoma, coltelli
Fiskars, minipimer
Braun. Indirizzi
a pagina 106.

NEL PROSSIMO NUMERO: SALSE PER INSALATA



in edicola dal 26 maggio

sale&pepe

Stile Italia Edizioni

maggio 2020

DIRETTORE EDITORIALE
Maurizio Belpietro

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano - laura.maragliano@stileitaliaedizioni.it

REDAZIONE
Livia Fagetti CAPOREDATTORE - livia.fagetti@stileitaliaedizioni.it
Enza Dalessandri CAPOREDATTORE - enza.dalessandri@stileitaliaedizioni.it
Barbara Galli CAPOREDATTORE - barbara.galli@stileitaliaedizioni.it
Silvano Vavassori CAPOREDATTORE - silvano.vavassori@stileitaliaedizioni.it
Cristiana Cassé CAPOSERVIZIO - cristiana.casse@stileitaliaedizioni.it
Alessandro Gnocchi CAPOSERVIZIO - alessandro.gnocchi@stileitaliaedizioni.it
Barbara Roncarolo CAPOSERVIZIO WEB - berbara.roncarolo@stileitaliaedizioni.it
Monica Pilotto VICECAPOSERVIZIO - monica.pilotto@stileitaliaedizioni.it
Silvia Bombelli - silvia.bombelli@stileitaliaedizioni.it
Daniela Falsitta - daniela.falsitta@stileitaliaedizioni.it
Susanna Meregalli - susanna meregalli@stileitaliaedizioni.it
Silvia Tatozzi - silvia.tatozzi@stileitaliaedizioni.it
Silvia Viganò - silvia.vigano@stileitaliaedizioni.it
Patrizia Zanette - patrizia.zanette@stileitaliaedizioni.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi RESPONSABILE - cinzia.campi@stileitaliaedizioni.it
Paolo Riosa RICERCA FOTOGRAFICA - paolo.riosa@stileitaliaedizioni.it

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO Stefania Aledi, Alessandra Avallone, famiglia Bicocchi, Marina Cella, Laura Cereda, Mauro Cominelli, Claudia Compagni, Gian Marco Folcolini, Riccardo Lagorio, Martina Liverani, Maurizio Lodi, Paola Mancuso, Francesca Moscheni, Petunia Ollister, Antonella Pavanello, Giovanna Ruo Berchera, Livia Sala, Sandro Sangiorgi, Laura Spinelli, Luciana Squadrilli, Michele Tabozzi

SOCIETÀ EDITRICE: Stile Italia Edizioni Srl - Via Vittor Pisani, 28, 20124 – Milano (MI)
Amministratore Delegato: Piergiorgio Bonometti
Registrazione del Tribunale di Milano - Numero 26 del 22/1/1996

PUBBLICITÀ: Mediamond S.p.A - Palazzo Cellini - Milano Due - 20090 Segrate - Telefono 02/210252259 - Email contatti@mediamond.it

DISTRIBUZIONE: Press-Di srl - Via Mondadori, 1 - 20090 Segrate (MI) fax 045.8884378

STAMPA: Puntoweb srl - Via Variante di Cancelleria snc - 00040 Ariccia (Roma)

REDAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Telefono 02/75421
Per richiesta arretrati telefonare alla redazione.

Abbonamenti

Gentile abbonato, desideriamo informarti che dal giorno 1 gennaio 2020 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. ha ceduto il proprio ramo d'azienda relativo all'area periodici alla società Stile Italia Edizioni srl. Per effetto di tale cessione, Stile Italia Edizioni srl. è subentrata nei rapporti contrattuali relativi al tuo abbonamento precedentemente instaurati tra te ed Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. Di conseguenza, i dati personali raccolti da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. nell'ambito dell'instaurazione o in esecuzione del rapporto contrattuale di abbonamento, sono stati comunicati a Stile Italia Edizioni srl, che ne è divenuta titolare del trattamento ai sensi dell'articolo 4 n. 7 del Regolamento UE n. 679/2016 (General Data Protection Regulation – "GDPR"). Trattandosi di una cessione di ramo d'azienda i tuoi dati personali continueranno ad essere trattati secondo le politiche di gestione e trattamento di dati personali adottate in precedenza, in particolare, da Stile Italia Edizioni srl, che tratterà i tuoi dati personali per le stesse finalità e con le stesse modalità per le quali sono stati raccolti in fase di instaurazione del rapporto contrattuale con Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., nel pieno rispetto dei principi in materia di protezione dei dati personali previsti dal GDPR e di qualsiasi altra normativa applicabile. Ti invitiamo a consultare l'informativa sul trattamento dei dati personali ai sensi dell'articolo 14 del GDPR che, conformemente all'articolo 14 paragrafo 5 lettera b) del GDPR, è resa disponibile al link www.stileitaliaedizioni.it/privacy-policy

Accertamento Diffusione Stampa - Certificato n. 8502 del 18 dicembre 2018

Questo periodico è iscritto alla FIEG Federazione Italiana Editori Giornali

indirizzi
MAGGIO 2020

- ALESSI, alessi.com
- BALLARINI, ballarini.it
- BLOOMINGVILLE, bloomingville.com
- BRAUN, braun.com
- C&C MILANO, cec-milano.com
- CHRISTIAN FISCHBACHER, fischbacher.com
- FINNISH DESIGN SHOP finnishdesignshop.it
- FISKARS fiskars.it
- FISSLER, DISTR. DA PUNTO DE, puntode.it
- FRANCESCA REITANO CERAMICA, francescareitano.it
- IKEA ikea.com
- LA FABBRICA DEL LINO, lafabbricadellino.com
- LA TOPAIA LABORATORIO DI CERAMICA, latopaia.com
- MVH, mvh.it
- MASTRAD DISTR. DA MAINO, mastrad-paris.fr mainocarlo.it
- NOVITÀ HOME, novitahome.com
- PINTINOX, pinti.it
- RISANI MARMI risanimarmi.it
- RIVADOSSI, rivadossi.it
- SAMBONET sambonet.it
- SCANPAN, DISTR. DA SCHOENHUBER schoenhuber.com
- STEFANO TONIOLO CERAMICHE, etsy.com
- TESCOMA, tescomaonline.com
- VIRGINIA CASA, virginiacasa.it


GoNuts
Pronti ad andare fuori di testa?
GoNuts
HAPPY MIX BIO
GoNuts
BEAUTY MIX BIO
CON ANACARDI, NOCCIOLE, UVA SULTANINA E BACCHE DI GOJI
fior di loto
GoNuts
FITNESS MIX BIO
CON MIRTILLI ROSSI, MANDORLE, ANACARDI E SEMI DI GIRASOLE
fior di loto